ZorBuddha HD

A Sua Vida. Alta Definição.

Registos Brainstorming

Introdução

Antes de começar

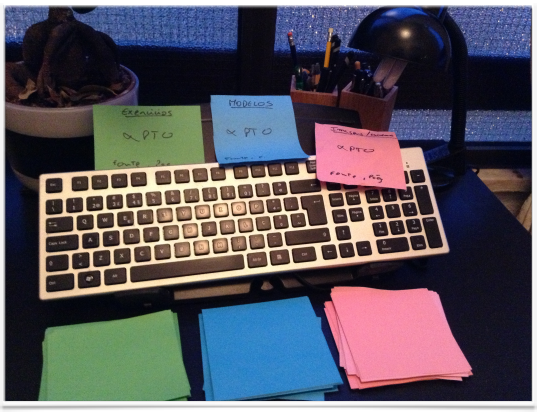
O Mindfulness / Atenção Plena é uma capacidade que se desenvolve com a prática. Por muito que possamos descrever uma maçã, a sua cor, forma, formato, sabor, textura, composição química, etc., apenas quando a provamos conseguimos realmente experiênciá-la. Com o mindfulness passa-se o mesmo. É preciso experimentar, treinar, testar, cultivar, permitir crescer. Ainda que tenha perto de 1500 h de prática de meditação por esta altura sinto que ainda estou no início. Este documento pretende dar um pouco de corpo teórico a esse caminho prático, resumindo as principais notas retiradas ao longo dos últimos anos em diferentes fontes consultadas, como livros, cursos, workshops, audiobooks, etc.

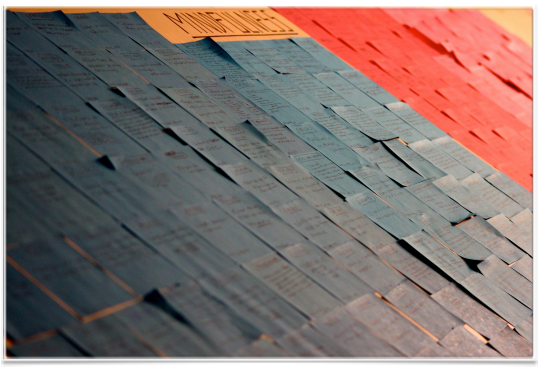
Houve uma tentativa de dar uma ordem lógica ao documento, organizando-a em dois grandes blocos: teoria e prática. Na parte teórica podemos encontrar definições, benefícios, dicas, etc. Na parte prática podemos encontrar como organizar um curso, guiões de diferentes meditações, etc. Algumas notas poderão fazer pouco sentido isoladas do contexto de onde foram retiradas, e há ainda outras que são apenas ponteiros para essas mesmas fontes. Se esse for o caso incentivamos a leitura dessas mesmas fontes.

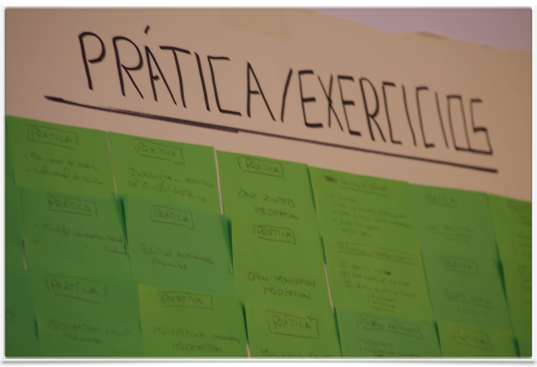
Mais uma vez, é importante reforçar que, tudo o que aqui está escrito apenas faz sentido se for complementado com a prática (aliás, este documento é que é o complemento a essa mesma prática). Isto é principalmente válido para quem tiver intenção de usar o mesmo para ensinar. A principal fonte de aprendizagem de um aluno vem por via não verbal, pela observação do professor, da sua postura corporal, tom de voz, “encarnação” daquilo que ensina. Nesse sentido um professor tem necessariamente, a meu ver, que ter muitas e longas horas de prática neste caminho. Só assim poderá responder às questões mais simples que o aluno inevitavelmente lhe fará.

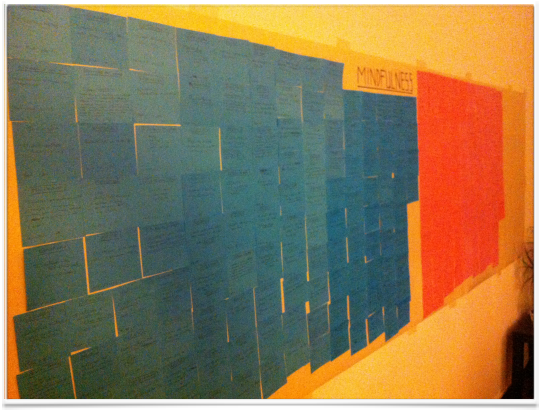
Vasco Gaspar
12 Junho 2013

O processo de recolha em imagens





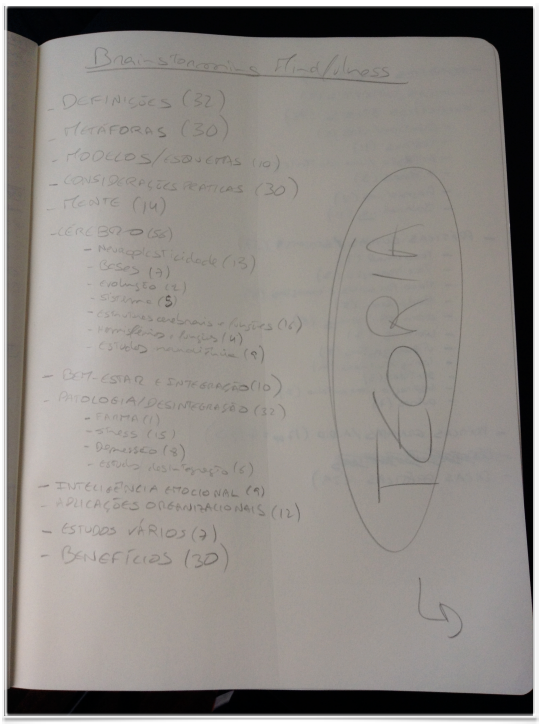


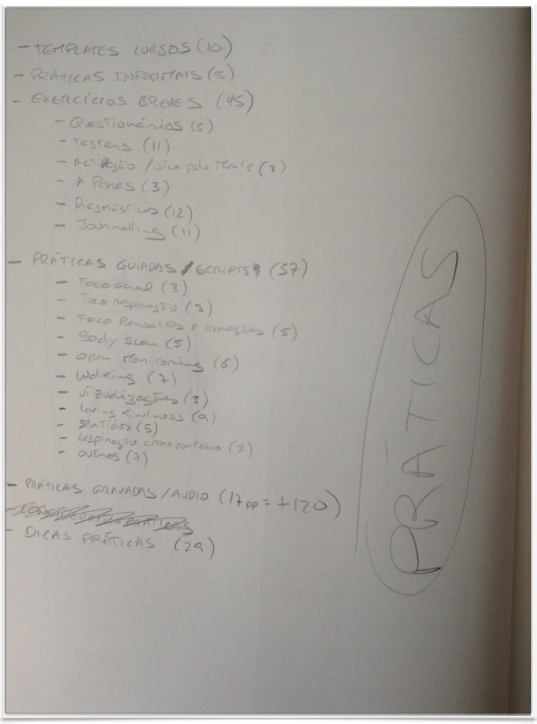

MINDFULNESS

MINDFULNESS

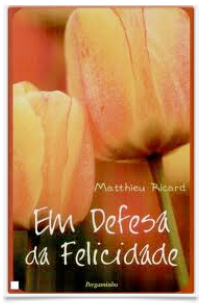
PRÁTICA/EXERCÍCIOS

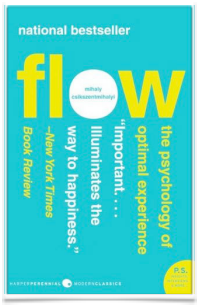
PRÁTICA/EXERCÍCIOS

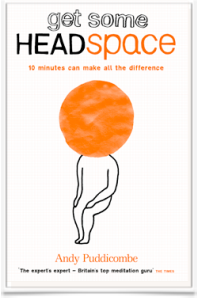

Brainstorming Mindfulness
- DEFINIÇÕES (32)
- METAFORAS (30)
- MODELOS/ESQUEMAS (10)
- CONSIDERAÇÕES PRÁTICAS (30)
- MENTE (14)
- CÉREBRO (56)
- NEUROPLASTICIDADE (13)
- BASES (7)
- EVOLUÇÃO (2)
- SINAPSE (5)
- ESTUDOS CEREBRAIS + AUDITIVOS (6)
- NEUROLOGIA + AUDITIVO (4)
- ESTUDOS MINDFULNESS (9)
- BEM-ESTAR E INTEGRAÇÃO (10)
- PATOLOGIA/DESINTEGRAÇÃO (32)
- DOR (1)
- STRESS (15)
- DEPRESSÃO (4)
- ESTUDOS DESINTEGRAÇÃO (6)
- INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (9)
- APLICAÇÕES ORGANIZACIONAIS (12)
- ESTUDOS VÁRIOS (7)
- BENEFÍCIOS (30)
TEORIA

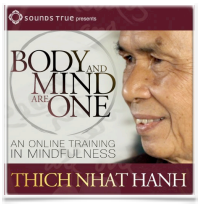

- TEMPLATES CURSOS (10)
- PRÁTICAS INFORMAIS (5)
- EXERCÍCIOS BREVES (45)
- Questionários (5)
- Testes (11)
- Atividade física pelo tempo (2)
- A Pensar (3)
- Diagnósticos (12)
- Journalling (11)
- PRÁTICAS GUIADAS/SCRIPTS (57)
- Foco Geral (3)
- Foco Respiração (3)
- Foco Pensamentos e emoções (5)
- Body Scan (5)
- Open Monitoring (6)
- Walking (7)
- Visualizações (3)
- Loving Kindness (9)
- Sentidos (5)
- Respiração como âncora (2)
- Outros (7)
- PRÁTICAS GRAVADAS/AUDIO (17pp = +120)
- DICAS PRÁTICAS (29)
PRÁTICAS

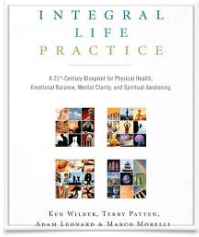
Algumas fontes de referência que foram consultadas

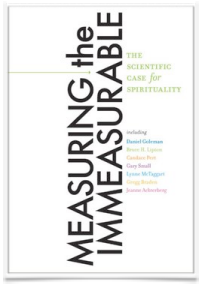


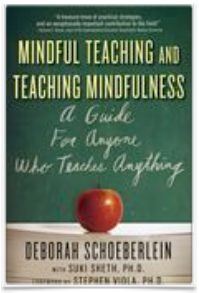


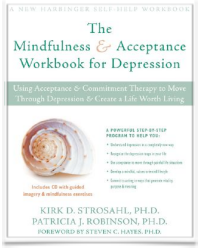


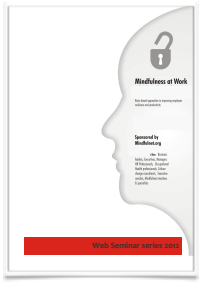


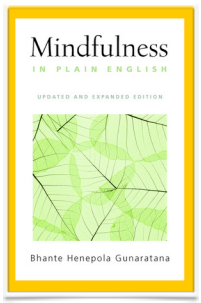


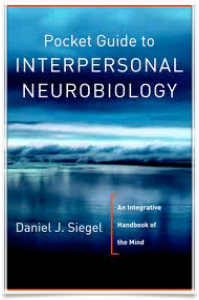


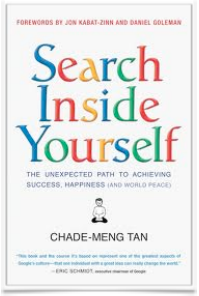


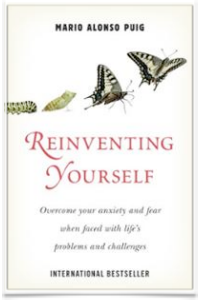


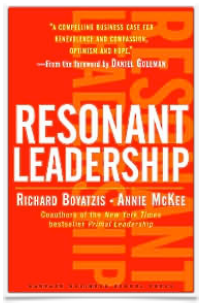


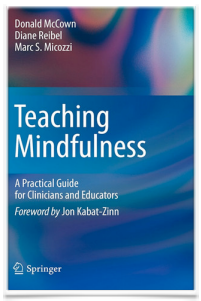


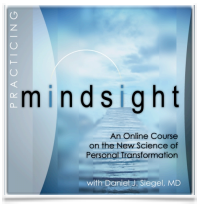


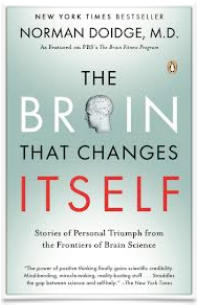


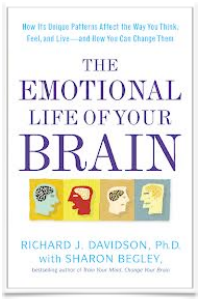


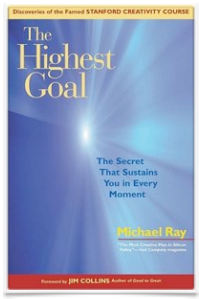


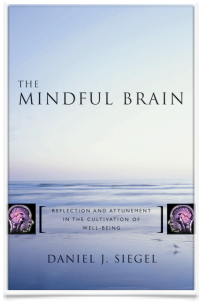


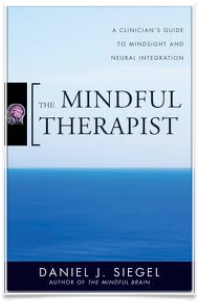


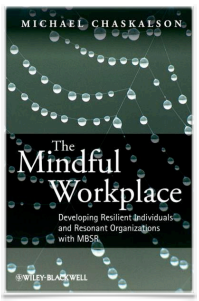


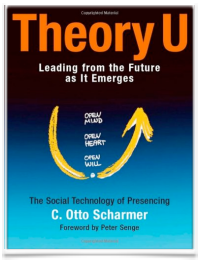


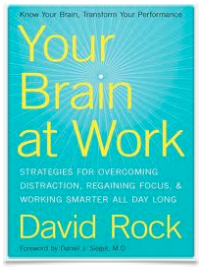












Índice de conteúdos

Parte Teórica 25

Definições 27

Meditação: raízes Sânscrito (ELB, 192) 27

Meditação: diferentes definições (SYI, 29-30) 27

Concepções em diferentes tradições e religiões (MPE, 20-21) 27

Meditação (PGIPNB, A1-47) 27

Meditação (HS, 43) 27

Mindfulness - Kabat Zinn 1 (TM, 64) 28

Mindfulness - Kabat Zinn 2 (TM, 64) 28

Mindfulness (HS, 107) 28

Mindfulness (HS, 19) 28

Mindfulness (TEB, R. XIV) 28

Mindfulness (TEB, R. XIII) 28

Mindfulness - o que é? (TEB, R. XIV) 28

Awareness (consciência plena) vs Concentração (TM, 66) 28

Mindfulness vs Concentração (HS) 29

Mindfulness (TM, xi) 29

Tipos de meditação - Phillipe Goldin (Ap. Google - R. VII) 29

Tipos de Meditação (TM, 72) 29

Tipos de Meditação (MTI, R. VI) 29

Mindsight (PGIPNB, 11-1) 29

Mindful Awareness / Consciência Plena: (PGIPNB, 6-1) 29

Equanimidade (ELB, R. XIII) 30

Aceitação: o que é e o que não é (M&A, 125-127) 30

Awareness (TEB, R. XIV) 30

Atenção (TEB, R. XIV) 30

Concentração (TEB, R. XIV) 30

Mitos (MPE, 13-19) 30

Relações (PGIPNB, 18-1) 30

Meditação (o que não é / insight) - Jon Kabat Zinn (JKZ- R. VII) 30

Awareness (PGIPNB, 5-1) 30

Lembrete (JKZ, R. VII) 31

Lembrete (BMAO, C.) 31

Modelo Shapiro (TM, 64) 31

Atenção (PGIPNB, 7-1) 31

Attunement (PGIPNB, 23-1) 31

Objectivo de qualquer tradição contemplativa budista (TM, 55) 31

MEDITAÇÃO vs YOGA (reflexão pessoal) 31

Metáforas / Insights 33

Auto-cuidado (MT, 3) 33

Insight (SIY, R. XIV) 33

Rotação ortogonal de consciência (TM, 65) 33

Aceitação (MT, 181) 33

Aceitação (MT, 181) 33

Meditar vs exercício (MTh, 29) 33

Postura mental (SIY, 37) 33

Sondagem: estudo da “mente” (MTh, 24) 33

A importância de saber a verdade (MTh, 90-91) 33

Experimentar (HS, ?) 33

Porque é importante meditar (HS, 13) 34

A base da mente: céu azul e nuvens (HS, 44) 34

É egoísta meditar? (HS, 115) 34

Ambiente vs Genes (ELB, 97) 34

Ser incisivo sem ser bruto (R XIII) 34

Materialismo espiritual (TM, 53) 34

Mente como oceano (SIY, 148) 34

Mente e copo com lama (SIY, 31) 34

Como escrever na água (SIY, 106) 34

Gurdieff e o homem intragável (RY, 126) 34

Mudar o mundo (EDF, R. XII) 34

Atenção e superfície de um espelho (MR, A, R. XI) 35

Não há má meditação (SIY, R. XIV) 35

Meditação e ir ao ginásio (EDF, R. XII) 35

Meditar leva a ter mais pensamentos (auto-estrada) (HS, 38) 35

Mente e cavalo selvagem (HS, 49) 35

Re-descobrir a própria rua (HS, 116) 35

Até no retiro podemos fantasiar (HS, 86) 35

Voltar a cair no mesmo buraco (HS, 84) 35

Rir e chorar - duas faces da mesma moeda (HS, 56) 35

Aprender mindfulness e aprender a conduzir (HS, 21) 35

Mas não estamos no momento, por ex., a esquiar? (HS, 21) 36

Ma - Importância de esvaziar primeiro (PGF2011, Arawana) 36

Modelos **37**

Compasso de valores (M&A, 98) 37

Tripé do Mindsight (MTh, 103) 37

4 nobres verdades em processo - Batchelor (TM, 69) 37

Triângulo da Atenção (TM, R. XIV) 38

Healthy Mind Platter (MAW, R. XIII) 38

Roda da Atenção (MAW, R. XIII) 38

SNAG (MTh, 31) 39

Ressonância Intra e intersubjectiva (TM, 83) 39

Compasso da Experiência Directa (TM, 173) 39

8 Sentidos (TMB, R. VI) 40

Outras formas de lidar com gatilhos (TM, 69) 40

Modelo processual da Meditação Mindfulness (SIY, 36) 41

Mente **42**

Pistas ambientais (YBAW, R. XIV) 42

Tracking - SOCK (TMT, R. XII) 42

Como o cérebro codifica significado (MTh, 91) 42

Teoria U numa frase (TU, R. IX) 42

Formula Teoria U (PGF 2011, R. XIII) 42

SCARF - Domínios Sociais (YBAW, R. XIV / SIY 212) 42

Monkey Mind (MPE, 92) 42

SIFT/SISP - uso da intuição (TMB, R. VI) 42

Neuroplasticidade - a mente muda o cérebro! (PM, R. IX) 43

Hábitos mentais (MW, 96) 43

ATENÇÃO: é o que a mente é (PM, R. IX) 43

Fazer vs Ser (TEB, R. XII) 43

Memória Implícita vs explícita: quadro (MTh, 191) 44

Considerações práticas 45

Recursos sobre sutras antigos (TM, 69) 45

Escrita (YBAW, R. XIV) 45

Consciência dos estados corporais (MTh, 40) 45

O terapeuta e a metáfora da Sopa da Pedra (TM, 91) 45

Lembretes diários (ASF, R. XII) 45

6 factores neurais que promovem a calma da mente (TEB, R. XIII) 45

“É bom por agora” - Jon Kabat-Zinn (TM, xxii) 45

4 Skills do professor (TM, ??) 45

Expressões a evitar com a Linguagem Verbal (TM, 121) 46

Características do professor (TM, 92) 46

Usar corpo como “íman” para parar pensamentos (MAW, C., SL) 46

Expressar o que é - conhecimento implícito e explícito (TM, 31) 46

4 fundações do Mindfulness (TM, 71) 46

O que fazer com o corpo? (MPE, 40-41) 46

Silêncio Formal (TMB, R. VI) 46

Estruturar prática (??, ??) 46

O que tem que ser aceite (M&A, 124) 47

2 formas de introduzir o Mindfulness (SIY, R. XIV) 47

Instruções claras e directas: ABCD (MAW, C, 7) 47

Prática RAINBOW (TEB, R. XIII) 47

Diário - importância (??, ??) 47

Consciência da respiração estabiliza a atenção (??, ??) 47

Atitudes a ter face à prática (MPE, 26 - 27) 47

Tipos de Posturas (MM, Curso Upaya) 48

Actividades que promovem o Mindfulness (TMT, R. XII) 48

COAL / CAAG - o que devemos trazer para a prática (MTh, 147) 48

CÉREBRO 49

A - HEMISFÉRIOS 49

Cérebro como um sistema (PGIPNB, 15-1) 49

Movimento dos olhos vs hemisférios activados (ELB, 24) 49

Diferenças entre funções dos hemisférios (MTh, 61) 49

Diferenças entre funções dos hemisférios - infância (TBTCI, 226) 49

Como cada hemisfério nos transmite informação (RY, 39) 49

B - ESTUDOS E ESTRUTURAS CEREBRAIS 50

“Hand Model of the brain” (PM, R. IX) 50

O que acontece no cérebro durante a meditação (MTI, R. VI) 50

Experiência: gânglios basais e tomada de decisão (SIY, R. XIV) 50

Estudo: Sarah Lazar e cérebro de meditadores (TEB, R. XIII) 50

Quadro de mecanismos cerebrais (Artigo APS, 3) 51

Sistema nervoso autónomo: principais funções (TEB, R. XIII) 51

Estudo: Resiliência e activação da amigdala e do CPF (ELB, 69-72) 51

Cortex Pré Frontal Medial: o que faz (PM, R. IX) 51

Cortex Pré Frontal Medial: funções (PM, R. IX) 51

Estruturas de Social Networking (YBAW, R. XIV) 51

Papel da ínsula e do entrainment na empatia (SIY, 162-163) 52

Estudo: CPF e activação em bebés (ELB, 37) 52

Áreas activas durante a meditação (ELB, 216) 52

Estudo: sorriso genuíno e activação do CPF (ELB, 34) 52

Estudos vários sobre neurociência do mindfulness (TM, 79) 52

Observar o corpo para ter alta resolução na percepção das emoções (SIY, 22-23) 52

Estudo: fisiologia, alta resolução e gânglios basais (SIY, 24) 53

C - ESTUDOS BRAIN 54

Meditadores de curto e longo prazo (ELB, 224) 54

Elizabeth Blackburn e telómeros (RY, 86-87) 54

Epigenética e “capacete” nas baratas de água (PM, R. IX) 54

Epigenética e gémeos (ELB, 101-102) 54

Epigenética: Michael Meaney e DNA dos ratos (ELB, 98-101) 54

Ondas Gamma (SYI, 49) 55

Meditação e Ondas Gamma (ELB, 213-214) 55

Porque não conseguimos parar de ver TV (TBTCI, 310) 55

Botox e a ligação corpo-cérebro (ELB, 125) 55

D - SISTEMAS 56

Cérebro Tríptico e funções (TEB, C. XIII) 56

Sistemas de atenção: default e direct (YBAW, R. XIV) 56

Sistemas aproximação e evitamento (MW, 80) 57

Modelo neural de regulação emocional (SIY, 114) 57

E - NEUROPLASTICIDADE 58

Neuroplasticidade: definição (PGIPNB, 8-1) 58

3 tipos de neuroplasticidade (MTh, 218) 58

4 tipos de neuroplasticidade (TBTCI, ?) 58

Estudos vários sobre neuroplasticidade (TBTCI, 329 - 396) 58

Estudo de Pascoal Leone sobre sentidos (TBTCI, 210) 58

Estudo: fazer exercício vs imaginar exercício (TBTCI, 204) 58

Estudo: como escrever altera os padrões cerebrais (MTh, 149) 59

Estudo de Merzenich sobre neuroplasticidade e atenção (TBTCI, 68) 59

Estudo de Pascoal Leone sobre tocar piano (ELB, 10) 59

Onde existem steam cells no cérebro (TBTCI, 251) 59

Neuroplasticidade e uso dos diferentes lobos para diferentes funções (ELB, 165, 167, 169) 59

O que promove a neuroplasticidade (PGIPNB, 8-9) 60

O que sabemos sobre a experiência (PM, R. IX) 60

Neuroplasticidade e mielina (MTh, 218) 60

F - NEURO BASIS 61

Neurocardiologia (HM, 2, IX) 61

Auto percepção e ínsula (ELB, 81) 61

Função da amígdala (ELB, 94) 61

Função do núcleus accumbens e a capacidade de manter emoções positivas (ELB, 84) 61

Bases de um neurónio (TBTCI, 53) 61

Dados sobre neurónios (TBTCI, 294) 61

Imagem sobre a complexidade do cérebro (RY, 18) 62

G - EVOLUÇÃO 63

Evolução do cérebro (MW, 114-115) 63

Evolução do planeta (TEB, R. XIV) 63

Estudos vários 64

Meditação e saúde (HS, 103, 162) 64

Estudos clínicos: fonte online (HS) 64

Listagem de papers (?) 64

Volume actual de estudos (MAW, C, SI) 64

Contactos para cursos 64

Estudo Richard Davidson com Matthieu Ricard - CPF (MTI, R. VI) 64

Inteligência Emocional 65

Áreas da Inteligência Emocional (SIY, 11) 65

Domínios da Inteligência Emocional aplicados à liderança (RL, 29) 65

Benefícios da Inteligência Emocional (SIY, 12-21) 65

Estilos emocionais (ELB, xii, 5-6) 66

Traços e estilos emocionais (ELB, ?) 66

EMOÇÃO vista por diferentes perfis (PM, R. IX) 66

O que é um líder ressonante (RL, 22) 66

Estudo sobre QE e Top Performers (MW, 113-114) 66

Estudo com Top Performers da área tecnológica (SIY, R. XIV) 67

Aplicações Organizacionais 68

Como as expectativas afectam a percepção (YBAW, R. XIV) 68

ARIA - Como aumentar insights (YBAW, R. XIV) 68

Estudo Dual Task Interference (YBAW, R. XIV) 68

Estudo da Microsoft sobre distracções (YBAW, R. XIV) 68

Estudo sobre distrações - redução do QI (YBAW, R. XIV) 68

Neurónios espelho e contacto online (YBAW, R. XIV) 68

Exemplos de empresas que usam Mindfulness Training (MAW, C. 7) 68

Mindlessness (TM, 74) 69

Flow (F, R., I) 69

5 disfunções de uma equipa (SIY, 175) 69

Foco da atenção e resultados (YBAW, R. XIV) 70

Bem-Estar e Integração 71

Integração (PGIPNB, 16-1) 71

Mindfulness e Integração (MTh, 105) 71

Definição de bem-estar: Eric Fromm (MTh, 105) 71

Integridade (ASF, R. XII) 71

Artigos publicados em Psicologia (EDF, R. VII) 71

Saúde = Integração (PM, R. IX) 71

Triângulo do bem-estar (PM, R. IX / MTh 121) 72

9 Domínios da integração (MTh, 238-248) 72

“Rio” da Integração (MTh, 51) 72

Patologia 73

A - PHARMA 73

Alerta sobre consumo de medicamentos (PM, R. XII) 73

B - DEPRESSÃO 73

Depressão vs vitalidade (M&A, 34-35) 73

DEPRESSION TRAP (M&A, 10) 74

Armadilha da depressão! (M&A, 65) 74

4 estórias de vida “venenosas” (M&A, 204-205) 74

4 “pílulas venenosas” (M&A, 162-163) 74

Mitos sobre a depressão (M&A, 18-24) 74

Estilos emocionais e tipos de depressão (ELB, 148-149) 74

Diferentes “mentes” (M&A, 84) 75

C - STRESS 76

Stress e absentismo (MAW, C, SI) 76

Princípios de como lidar com o stress (?, ?) 76

Esquema sobre activação do sistema simpático (MW, 64) 76

Esquema sobre activação do sistema parasimpático (MW, 67) 77

Como o stress afecta os diferentes stakeholders (MW, 60-61) 77

3 “vozes” que se activam com o stress (A. MAP, R.?) 78

Consequências negativas do Stress (TEB - R, XIII) 78

Espiral do Stress (MI, 108) 78

Estudo sobre pressão arterial junto a um líder dissonante (R.L, 24) 78

Programa stress no UK e nos transportes de Londres (MW, 6-7) 78

Ciclo do Sacrifício (RL, 208) 79

Ciclo da renovação (RL, 212) 79

Stress e cortisol (imagem) (MI, 105) 80

Metáfora: trauma é como mordida de cão (MI, 105) 80

Esquema sobre síndrome do sacrifício (RL, 62) 80

O que é activado no organismo quando sentimos stress (RL, 42-43) 81

D - OUTROS ESTUDOS 82

Felicidade e cortisol (ELB, 120) 82

Cérebro e DOC’s (Disturbio Obsessivo-Compulsivo) (ELB, 173) 82

Estilo Emocional positivo e resposta imunitária (ELB, 133) 82

Mindfulness e vários efeitos, como o sistema imunitário em resposta ao vírus influenza (TM, 14) 83

Hipocampo e PTSD (Desordem de Stress Pós-traumático) (ELB, 77) 83

Relação entre corpo e mente - PSICOSSOMÁTICA (ELB, 113-115) 83

Benefícios 85

Benefícios quando o sistema simpático reduz a actividade e aumenta a do parassimpático (RY, 146) 85

Benefício de ter “espaço mental” (HS, 27) 85

Estar mais consciente de si, estar mais consciente dos outros (HS, 34) 85

Clareza na “imagem”: mais resolução e nitidez (SIY, 80) 85

Benefícios do journaling (SIY, 96) 85

Benefícios da meditação para professores e alunos (MT, 9) 85

Benefícios do mindfulness (MW, p.xiii->) 86

Onde o mindfulness está a ser aplicado a nível clínico com excelentes resultados (Artigo APS, P1) 86

O que emerge quando estamos relaxados e alerta ao mesmo tempo (SYI, ?) 86

O Mindfulness promove as 9 funções do cortex pre-frontal medial (MTh, 180) 87

Outputs esperados num curso de 8 semanas (MW, 164-165) 87

Benefícios Mindfulness: Mental Health Foundation report (MW, 4-5) 87

Estudo Martin Seligman: felicidade vs produtividade (SIY, R. XIV) 88

Benefícios da prática Heart Math no local de trabalho (HM, R. IX) 88

Benefícios da coerência cardíaca no local de trabalho (HM, R. IX) 88

Coerência e saúde cardíaca (HM, R. IX) 88

Ao meditar desenvolvemos competências metacognitivas (MW, 93) 88

Duas capacidades fundamentais que se desenvolvem (SIY, R. XIV) 89

Outputs de um curso de MBSR em termos fisiológicos (ELB, 202-205) 89

Benefícios no local de trabalho (MAW, C., 7) 89

Estudo com programa de Mindfulness (IF Insurance) (MAW, C.,) 89

Benefícios no local de trabalho (?) 89

FACES: Benefícios de um sistema integrado (MTh, 31) 90

Estudo do treino de Mindfulness nos Marines (Artigo MML, p.19) 90

Mielina e aumento da comunicação entre neurónios (MTh, 218) 90

Absentismo e Presentismo (MAW, C., 7) 90

Efeitos da prática de Mindfulness na Função Cognitiva (MAW, C., 53) 90

COHERENCE: o que a meditação promove (TMB, R., VI) 90

Evolução dos estudos sobre Mindfulness - Shanida Nataraja (MAW, C., 52) 91

Parte Prática 93

Templates de cursos 95

Estrutura Search Inside Yourself (SIY, 7) 95

Template para retiro de silêncio - 1/2 dia (TM, 152) 95

Template para sessão de introdução - 1,5 a 3h (TM, 155) 95

Template para workshop de 1 dia (TM, 149) 96

Trabalhos de casa e teleconferência - 6 semanas (TM, 151) 97

Template para curso de 8 semanas - workplace (MW, 172-182) 98

Template para curso de 8 semanas - MBSR (TM, 140) 103

Mapa de aulas para curso de 8 semanas - MBSR (TM, 138) 105

Espectro de intenções em curso MBSR de 8 semanas (TM, 143) 106

Dicas práticas 107

Questões práticas ao organizar um curso (MW, ?) 107

Praticalidades (HS, 166-177) 107

Postura em 7 pontos (SIY, 40-41) 108

Como trabalhar com a reactividade (TM, 111) 108

Como lidar com o stress (MI, 109) 108

Exercício: labeling de emoções (YBAW, R. XIV) 108

Taking in the good (TEB, C. XIV) 108

Live-with's (THG, R. XII) 109

Como lidar com gatilhos emocionais SBNRR / PRNRR (SIY, 118) 109

Exercício: lidar com pensamentos indesejáveis (MW, 97) 109

Técnica: como lidar com distracções (SIY, 42) 110

Lidar com distracções durante a meditação (MPE, 69-72) 110

Processo: como lidar com a "dark night of the Soul" (RY, 157-158) 110

Como introduzir a meditação sentada para casa (TM, 118) 110

Como conduzir classe (TM, 107-110) 110

Diálogo em grupos (TM, 115) 111

Registos num diário (HS, 201-210) 111

Lembrete sobre ponto de observação (HS, 86) 111

Lembrete sobre corpo e emoções (HS, 57) 111

Lembrete “gentle curiosity” (HS, 69) 111

Lembrete sobre intenção (HS, 109) 112

Reduzir activação emocional em reuniões (YBAW, R. XIV) 112

Como guiar meditações audio (TM, 126) 112

Como lidar com problemas durante a prática da meditação (MPE, 59-68) 113

Exercício: compromisso na presença de barreiras (M&A, 259) 117

Prática: more mindful coaching (MW, 154) 118

Como inquirir participantes: guião para usar curiosidade (TM, 129) 119

Práticas para o professor (TM, 94-101) 119

Práticas informais 120

10 sugestões para viver mais mindful (HS, 180-185) 120

21 dicas para cultivo da atenção plena (MI, 60-63) 120

Prática informal de ouvir de forma mindful (SIY, 183) 121

Enviar emails de forma mindful (SIY, 226) 121

Práticas informais para o dia a dia (MW, 158-161) 122

Exemplos de actividades informais (MAW, C., 7) 123

Práticas guiadas (audio) 124

Hemi-sync (Audio) 124

Holosync (Audio) 124

Mindfulness & Acceptance workbook for depression (Audio) 124

Ronald Siegel (Audio) 124

Mindful Way through depression (Audio) 124

Jewels of awakening - Sounds True (Audio) 125

Integral Life Practice (Audio) 125

The enlightened brain (Audio) 125

Breathing - Andrew Weil (Audio) 125

Body and Mind are one - Thich Nhat Hanh (Audio) 125

Meditation for elite performers - Robin Sharma (Audio) 125

Working with mindfulness - Mirabai Bush (Audio) 125

Mindfulness with Jon Kabat Zinn (Audio) 126

Meditations for a New Earth - Kim Eng (Audio) 126

SCRIPTS 127

A - FOCO: SENTIDOS 127

Eating Meditation (HS, 130-132) 127

Mindful Eating (MT, 97) 129

Mindful Speech (MT, 147) 131

Inside & Outside (M&A, 222) 132

6º Sentido - Mindfulness of the body (MTh, 44-46) 133

Tour pelos sentidos (MTh, ?) 134

B - FOCO: RESPIRAÇÃO 135

Mindful Breathing (MT, 14) 135

Mindfulness of Breathing (MW, 37) 136

The breath of life (M&A, 215) 137

Respiração Consciente (MTh, ?) 138

Respiração Consciente (RY, ?) 139

C - FOCO: GERAL/OPEN MONITORING 140

Mindfulness Meditation (SIY, 45) 140

Expanding Awareness (TM, 206) 141

Being Present (TM, 211) 144

Being Open (TM, 222) 146

Atenção ao momento presente (MI, 123-124) 148

Wheel of awareness (MTh, 94-95) 149

Open monitoring meditation (ELB, 240) 150

D - FOCO: PENSAMENTOS E EMOÇÕES 151

Being aware of your feelings (HS, 67) 151

Mindfulness of noticing feelings (MT, 28) 151

Noticing Thoughts (MT, 27) 151

Noticing Gaps (MT, 107) 151

E - USAR RESPIRAÇÃO COMO PONTEIRO 152

Breathing Meditation (BMAO, C.) 152

Pebble Meditation (BMAO, C.) 152

F - VISUALIZAÇÕES 153

Tweaking your day (MW, 139) 153

Moonrise Mountain (M&A, 223) 154

Vision Plateau (M&A, 238-240) 156

G - LOVING KINDNESS 158

Tonglen Meditation (SIY, 207) 158

Multiplying goodness Meditation (SIY, 204) 159

Working with empathy (MW, 121) 160

Kindness Reflections (MT, 141) 161

Loving Kindness (TM, 215) 162

Being for others (TM, 218) 164

Tal como eu & loving kindness (SIY, 169) 166

Well Meditation (TM, 195) 167

H - MOVIMENTO 168

Walking with awareness (MT, 117) 168

Walking Meditation (SIY, 55) 169

Walking Meditation (HS, 137) 170

Choose every step (M&A, 217-218) 172

Mindful Walking (MW, 50) 173

Mindful Walking (MT, 120) 174

Mindful Walking attending the body (MT, 121) 175

Mindful Movement (MW, 46) 176

Running Meditation (HS, 147) 177

I - FOCO: CORPO 179

Mental Body Scan (HS, 72) 179

Floor Yoga (TM, 201) 180

Body Scan (SIY, 91) 183

Body Scan (TM, 196) 184

Body Scan (MW, 42) 187

Atenção ao corpo (MI, ?) 189

J - OUTROS 190

One pointed meditation (ELB, 239) 190

Take 10 (HS, 91-92) 191

Political Awareness Exercise (SIY, 188) 192

Sleeping Meditation (HS, 156-158) 193

Meditation circuit training (SIY, 73) 196

Saying YES (TM, 214) 197

Meditação sobre resiliência (SIY, 149) 198

Discurso Consciente (TM, ?) 199

Devaneio de Alvorada (M&A, 219) 200

EXERCÍCIOS BREVES 201

A - TASTERS 201

Sugestão para sessão de taster - 1 a 2 horas (MW, 152) 201

Mindful Minute (TMW, C. S1) 201

Doing nothing (HS, 28) 201

Breve tour pelos sentidos (HS, 30) 201

Focusing on pleasant or unpleasant sensations (HS, 53) 201

Sensações físicas (HS, 47) 201

Paying attention (TM, 193) - taster em grupo, com bolas 202

Mindful Minute (MW, 69) 204

Desenhar a Mente (MT, 93) 205

Descascar laranja (M&A, 216) 206

Onde vives? (M&A, 214) 207

Comer passa (MW, 25) 208

B - QUESTIONÁRIOS 210

Questionários vários (MAW, C, 5) 210

FFM - Five Facet Mindfulness (Artigo APS, 2) 210

Questionário Health, Relationship, Work and Play Behaviors (M&A, 44) 211

Inventário de Estilos Emocionais - Richard Davidson (ELB, 48-) 216

Fundo de Moral - Lista de valores (RL, 82-83) 223

Questionário 5 Facetas de Mindfulness (Baer, R. A.) 224

Questionário de florescimento (Ed Diener and Robert Biswas-Diener) 227

C - EXERCÍCIOS BREVES DE DIAGNÓSTICO 228

Mindfulness & Resonant Leadership (RL, 144, 226-) 228

Hope & Resonant Leadership (RL, 84, 85, 174) 228

Compassion & Resonant Leadership (RL, 200) 228

Síndrome do Sacrifício (RL, 54) 229

Rotinas defensivas (RL, R. II-11) 231

Aproximar e Exteriorizar 232

D. Evitar e interiorizar 232

Anzóis mentais (M&A, 143) 233

Barómetro físico (MW, 86) 236

Life Story Wheel (M&A, 194) 237

D - ACTIVAÇÃO FÍSICA PELA MENTE 238

Monitoring Exercise (MTh, 25) 238

Mudança de Paradigma (7HHEP, R. I) 238

Unhas no quadro (ELB, 112) 238

E - EXERCÍCIOS A PARES 239

Formal mindful conversation (SIY, 62-63) 239

Informal mindful conversation (SIY, 63-65) 240

Formal listening (SIY, 58-59) 241

Informal listening (SIY, 58-59) 242

Empathic Listening (SIY, 181-182) 243

F - JOURNALING 244

AQAL (ILP, R., III, 60) 244

Desenvolver esperança (RL, R. III, 7) 246

Desenvolver esperança - 2ª variante (ILTEI, curso, módulo 5.3) 246

When life was working better (M&A, R. III, 44) 247

Descobrir futuro ideal (SIY, 144) 248

Journaling pessoal (TMC, R. II) 249

Journals and Mindful Seeing (MT, 136) 250

Descobrir valores e propósito mais elevado (SIY, 140) 251

Preparação para uma conversa difícil (SIY, 223) 252

Sofrimento e sofrimento excessivo (M&W, R. III - 46) 253

Journaling for self assessment (SIY, 98) 254

Listagem de referências 256

Parte Teórica

Definições

Meditação: raízes Sânscrito (ELB, 192)

A tradução literal da palavra Sânscrita para meditação é “familiarizar-se”, significando que o seu praticante é familiar com a sua própria mente.

Meditação: diferentes definições (SYI, 29-30)

Definição científica:
“Familia de praticas de treino mental que são desenhadas para familiarizar o praticante com tipos específicos de processos mentais (Julie Brefczynski-Lewis)

Definição em Tibetano:
“Gom”: significa “familiarizar-se ou habituar-se”

Definição em Pali:
“Bhavana”: significa “cultivar”

Concepções em diferentes tradições e religiões (MPE, 20-21)

Judaico-Cristã:
Dentro destas tradições encontramos 2 práticas que se sobrepõem, chamadas de rezar e de contemplação. Rezar é um "endereçar" directo a um entidade espiritual enquanto que a contemplação é um período prolongado de pensamento consciente sobre um tópico em específico, normalmente um ideal religioso ou uma passagem de uma escritura.

Hinduismo e Yoga:
Nestas tradições aparece a meditação ióguica, que é uma forma puramente concentrativa de meditação e que pode ter vários objectos de foco.

Budismo no geral:
Dentro desta tradição, a concentração também é altamente valorizada. Mas aqui um novo elemento é adicionado e enfatizado que é a "consciência plena" (awareness). Todas as tradições budistas apontam para o desenvolvimento da "consciência plena", usando a concentração como uma ferramenta nesse sentido.

Vipassana:
Vipassana é a mais antiga das práticas meditativas budistas. O método vem directamente do sutta Sitipatthana, atribuido ao próprio Buddha himself. Vipassana é uma forma directa e gradual de cultivar o mindfulness e a consciência plena.

Meditação (PGIPNB, A1-47)

A prática de focar a atenção, que pode ser feita de diversas formas, que fortalece a mente.

Meditação (HS, 43)

A meditação, num contexto Mindfulness, não é acerca de parar pensamentos e controlar a mente. É sobre o processo de largar o controlo, de dar um passo atrás, aprendendo a colocar o foco da atenção de uma forma passiva, enquanto simplesmente se mantém a mente a repousar no seu estado natural.

Mindfulness - Kabat Zinn 1 (TM, 64)
É uma forma de prestar atenção de uma maneira particular: de propósito, no momento presente e sem julgamentos

Mindfulness - Kabat Zinn 2 (TM, 64)
É a disciplina consciente que se desenvolve à volta de uma forma específica de prestar atenção. Pode ser simplesmente descrita como o cultivo intencional da atenção momento a momento.

Mindfulness (HS, 107)
Mindfulness significa estar presente, consciente do que se está a fazer e onde se está. Não se tem que fazer nada diferente do que normalmente já se faz. A única coisa a fazer é estar presente.

Mindfulness (HS, 19)
Mindfulness é o ingrediente chave da maioria das técnicas de meditação e vai muito além do aspecto formal de nos sentarmos de olhos fechados. Significa estar presente, no momento, sem estar distraído. Implica repousar a mente no seu estado natural de alerta, livre de desvios ou julgamentos.

Mindfulness (TEB, R. XIV)
Atenção sustentada, tipicamente com uma sensação de fundo de estar presente à presença

Mindfulness (TEB, R. XIII)
- Atenção plena
- Consciência de si / Self Awareness
- Modo de vida

Mindfulness - o que é? (TEB, R. XIV)
- não pode ser definido por palavras
- processo subtil que usamos na mente
- é “minor-thought”
- é observação sem julgamento
- é observação imparcial
- é consciência não conceptual
- é consciência do tempo presente
- é um estado de alerta não egoísta
- é consciência sem objectivo
- é consciência da mudança
- é observação participatória
- é dificil definir em palavras por ser tão simples!

Awareness (consciência plena) vs Concentração (TM, 66)
Awareness é o fluxo de “dados” dos sentidos, que inclui a conceptualização da mente. Awareness é contínua e expansiva - vista, som, sabor, cheiro, nomear, planear, sentir. A qualquer instante pode ser demasiado. A escolha é necessária. Podes escolher, por exemplo, sentir as plantas dos pés neste momento, deixando de parte muitas outras possibilidades. Isso é um acto de atenção.

Mindfulness vs Concentração (HS)
Ambos vão de mão dada no trabalho da meditação. Mindfulness direcciona o poder da concentração. Mindfulness é o gestor da operação.

Mindfulness (TM, xi)
Mindfulness não é apenas mais um método ou uma técnica. É uma forma de ser, de ver, de "entrar" numa dimensão plena da nossa humanidade, e isto tem uma essência critica não instrumental inerente .

Tipos de meditação - Phillipe Goldin (Ap. Google - R. VII)
A - CONCENTRAÇÃO
- respiração e sensações corporais
- imagens/visualizações
- som/mantra
- "open field awareness"

B - ANALITIC-LINGUISTIC-REASONING
- previous human birth
- death meditation
- generating loving kindness

C - EMPTINESS
- Dissolver ponto de vista errado sobre a natureza do Self

Tipos de Meditação (TM, 72)
- Concentração (Samatha) -> calma, tranquilidade
- Open Awareness (Vipassana) -> ver tudo o que é, insight

Tipos de Meditação (MTI, R. VI)
- Concentração:
    - mais esforçada, sustentada, focada e exclusiva
    - requer pensamento voluntário TOP-DOWN
    - pode evoluir para absorções

- Receptiva/expansiva:
    - menos esforçada, inclusiva
    - envolve modos involuntários BOTTOM-UP
    - pode mudar para modos intuitivos, insightful

Mindsight (PGIPNB, 11-1)
The ability to "see the mind" (or mental world) of self and others

Mindful Awareness / Consciência Plena: (PGIPNB, 6-1)
Forma de consciência na qual estamos alerta e abertos à experiência presente sem sermos distraídos por julgamentos ou experiências do passado.

Equanimidade (ELB, R. XIII)
Capacidade de estar totalmente presente e com capacidade de aceitar o que quer que esteja a ocorrer e de como agir com certeza em qualquer circunstância.
Não é apatia ou indiferença! É estar no mundo mas saber ser guiado pelos seus valores e virtudes, não pelos padrões mentais reactivos.

Aceitação: o que é e o que não é (M&A, 125-127)
- Aceitação não é resignação
- Aceitação não significa que falhaste
- Aceitação não significa tolerar a dor pessoal
- Aceitação É uma postura

Awareness (TEB, R. XIV)
Campo onde a actividade neural se torna experiência consciente

Atenção (TEB, R. XIV)
Foco num ponto específico de awareness

Concentração (TEB, R. XIV)
Absorção profunda num objecto de atenção, por vezes ao ponto de estados não normais de consciência

Mitos (MPE, 13-19)
- É uma técnica de relaxamento
- Significa entrar em transe
- É algo misterioso que não pode ser compreendido
- O propósito é tornarmo-nos super-homens
- É perigoso e deve ser evitado
- É para santos, não para pessoas normais
- É fugir da realidade
- É uma boa forma de estar “high”
- É egoísta
- É sentar e pensar pensamentos “soft”
- Uma semanas de meditação e desaparecem todos os problemas

Relações (PGIPNB, 18-1)
A partilha do fluxo de energia e informação

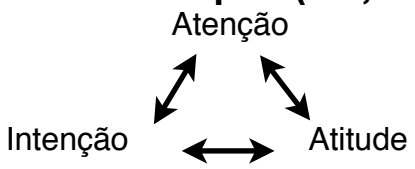
Meditação (o que não é / insight) - Jon Kabat Zinn (JKZ- R. VII)
“Meditation is not what you think”

Awareness (PGIPNB, 5-1)
É um processo que envolve pelo menos 3 aspectos:
- a subjective felt sense
- a knowing
- a known

Lembrete (JKZ, R. VII)
Intuição = Criatividade = Awareness

Lembrete (BMAO, C.)
Mindfulness => Concentration => Insight

Modelo Shapiro (TM, 64)



Atenção (PGIPNB, 7-1)
É o processo que modela a direcção do fluxo de energia e informação. Pode ser consciente (focal) ou inconsciente (não focal).

Attunement (PGIPNB, 23-1)
A forma como focamos no fluxo de energia e informação de uma forma a aberta e receptiva.

Objectivo de qualquer tradição contemplativa budista (TM, 55)
Objectivo de qualquer tradição contemplativa budista é atingir um estado onde a calma interior (samatha) é UNIFICADA com o insight (vipassana).

MEDITAÇÃO vs YOGA (reflexão pessoal)
Se formos à raiz de cada palavra, da língua Pali, têm significados diferentes:
- meditação significa simplesmente "familiarizar", ou seja, tornares-te familiar contigo próprio, com o teu interior, com a tua mente e forma de pensar;
- yoga, por outro lado, significa união, contigo próprio, com o mundo, com o todo, sair do mundo dual e atingir a "iluminação".

A confusão surge pois há praticas similares ou muito parecidas para ambos os "caminhos".

Por exemplo, o tipo de meditação principal que pratico é o raja yoga, um tipo de yoga somente mental e baseado no coração. Também faço mindfulness, que já é diferente e cujo foco principal é mais mental.

Do ponto de vista neurobiologico da coisa, há quem defenda que tudo são praticas de atenção focada, que te desenvolvem questões como a resiliencia, bem-estar, empatia, mudanças neurológicas, etc., e que o que importa é o processo de focar a atenção num objecto e voltar constantemente a ele à medida que vais dando por ti distraído. É nesse processo que os circuitos de atenção vão sendo reforçados, à semelhança de um músculo com exercício físico repetido.
Algumas praticas possíveis e respectivos "objectos:
- meditação mindfulness (foco da atencao na respiração, no corpo, nos pensamentos, nas emoções, etc)
- yoga "normal" (foco nos músculos)
- rezar (foco nas palavras repetidas)
- contemplação (foco num objecto físico - ex. Rosa/paisagem/figura)

- tai chi (foco no movimento)
- chi kung (foco na sensação de energia)
- vipassana (foco em tudo o que emerge)
- ... (existem milhares mais - só os budistas tibetanos têm mais de 80.000 métodos de meditação).

Metáforas / Insights

Auto-cuidado (MT, 3)
Há que lembrar da importância de nos tratarmos a nós próprios para podermos tratar os outros.

Insight (SIY, R. XIV)
Dor é diferente de sofrimento!

Rotação ortogonal de consciência (TM, 65)
Após algum tempo de prática de meditação acontece uma rotação na consciência para outra “dimensão” ortogonal à realidade convencional, onde ambas as dimensões (convencional e “nova”) co-existem e tudo passa a parecer diferente, pois é agora visto com uma “nova luz” - uma consciência que não é mais confinada a uma dimensionalidade e mentalidade convencionais - Jon Kabat Zinn

Aceitação (MT, 181)
Cavalo selvagem com e sem cercas

Aceitação (MT, 181)
Mão com sal num copo de água vs mão com sal num lago

Meditar vs exercício (MTh, 29)
Meditar é como fazer musculação - as características neuroplasticas do cérebro levam a que possa ser desenvolvido e trabalhado como um músculo.

Postura mental (SIY, 37)
A postura mental deve ser de observador dos fenómenos mentais, como um guarda às portas da cidade a ver as pessoas passar, vigilante.

Sondagem: estudo da “mente” (MTh, 24)
Em 85.000 profissionais inquiridos que lidam directamente com a mente dos outros (ex. psicólogos, educólogos, educadores, etc.) apenas 5% alguma vez tinham tido algum acesso a palestra ou formação que definisse e explicasse o que era a “Mente”. Não é estranho? É como se apenas 5% dos advogados tivessem tido em alguma altura do seu curso uma formação na área de "direito".

A importância de saber a verdade (MTh, 90-91)
“Truth sets us free” pois dá escolha. “We get our freedom from ackowledging our limitations”.

Experimentar (HS, ?)
“Não acredites que funciona porque digo. Pratica!”

Porque é importante meditar (HS, 13)
“Tudo o que fazemos envolve a mente, pelo que tudo o que envolver a mente vai beneficiar com a meditação”.

A base da mente: céu azul e nuvens (HS, 44)
A base da mente é como o céu azul. Pensamento e emoções são apenas nuvens passageiras.

É egoísta meditar? (HS, 115)
É egoísta meditar? Estar a pedir mais tempo para mim? Não, porque estou realmente a capacitar-me para estar melhor com os outros.

Ambiente vs Genes (ELB, 97)
Genes load the gun but only the environment can pull the trigger.

Ser incisivo sem ser bruto (R XIII)
Faca afiada -> corta de uma vez, sem ser agressivo
Faca não afiada -> é preciso “serrar” e forçar

Materialismo espiritual (TM, 53)
A ideia de que também podemos usar materializar o caminho espiritual, enaltecendo o ego com coisas como “medito 1h por dia e logo sou mais iluminado que tu”

Mente como oceano (SIY, 148)
A mente pode ser vista como um oceano, sendo sempre calma nas partes profundas mesmo que à superfície o mar esteja agitado.

Mente e copo com lama (SIY, 31)
A mente pode ser vista como um copo com lama. Se agitada a água fica turva, se calma, os sedimentos (pensamentos) repousam e a água fica clara.

Como escrever na água (SIY, 106)
Devemo-nos agarrar aos pensamentos da mesma forma como se estivéssemos a escrever na água.

Gurdieff e o homem intragável (RY, 126)
Havia um homem intragável numa aldeia onde Gurdieff ensinava. Toda a gente o queria expulsar mas Gurdieff não deixava. Dizia que era a pessoa mais importante pois era a única que permitia trabalhar o perdão e a compaixão.

Mudar o mundo (EDF, R. XII)
Quando os individuos se transformam, fazendo com que a sua consciência aceda à maturidade, o mundo também muda pois o mundo é feito de indivíduos. - Matthieu Ricard.

Atenção e superfície de um espelho (MR, A, R. XI)
A atenção deve ser vista como a superfície de um espelho. Reflecte milhares de imagens mas nunca se altera.

Não há má meditação (SIY, R. XIV)
Não existe má meditação. De facto, a mente vaguear e trazê-la de volta é um excelente exercício que permite que os "músculos" da atenção cresçam.

Meditação e ir ao ginásio (EDF, R. XII)
A meditação é como ir ao ginásio. Só funciona se lá formos e a mudança é subtil (ex. quando vemos que já levantamos um garrafão sem esforço).

Meditar leva a ter mais pensamentos (auto-estrada) (HS, 38)
Antes da meditação é como estarmos sentados de olhos vendados à beira de uma auto-estrada (sentimos ruídos, movimentos, etc. mas não vemos os objectos). Ao começarmos a meditar é como se passássemos a estar sem venda. Apenas ficamos conscientes dos "carros", não que existam mais pensamentos. Com o tempo de observação começamos simplesmente a ver que cada vez menos "carros" passam, assim como o espaço entre eles se alarga, o que nos permite simplesmente observar a estrada "vazia".

Mente e cavalo selvagem (HS, 49)
A mente é como um cavalo selvagem. Há que lhe dar espaço para se deixar domar.

Re-descobrir a própria rua (HS, 116)
História do homem que ao fazer "walking meditation" descobriu que nunca tinha realmente reparado na rua em que vivia há 20 anos.

Até no retiro podemos fantasiar (HS, 86)
História dos "amantes" que fantasiaram com isso num retiro, apenas de uma troca de olhares que se deu no primeiro dia.

Voltar a cair no mesmo buraco (HS, 84)
História da pessoa que continuava a cair no mesmo buraco vezes sem fim. Depois, mesmo já consciente do buraco, continuava a cair. Mais tarde começa a conseguir fugir do buraco. No fim descobre que o buraco nem nunca sequer existiu.

Rir e chorar - duas faces da mesma moeda (HS, 56)
O que permite a capacidade de rir é a mesma que permite a de chorar. São dois lados da mesma moeda.

Aprender mindfulness e aprender a conduzir (HS, 21)
Meditar é como aprender a guiar um carro. Podemos fazer na auto-estrada ou numa rua sem carros, mas é mais fácil na 2ª opção. Da mesma forma é mais fácil aprender a ser mindful ao praticar meditação.

Mas não estamos no momento, por ex., a esquiar? (HS, 21)

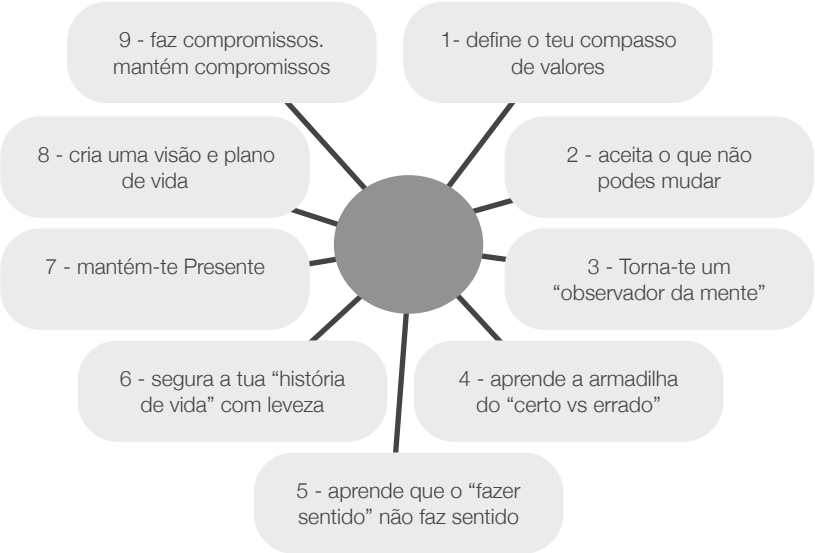
Então e não estamos no momento, por exemplo, a esquiar ou a brincar com uma criança? Sim, mas tende a ser “toca e foge”, não ficando enraizada essa capacidade de estar presente.

Ma - Importância de esvaziar primeiro (PGF2011, Arawana)

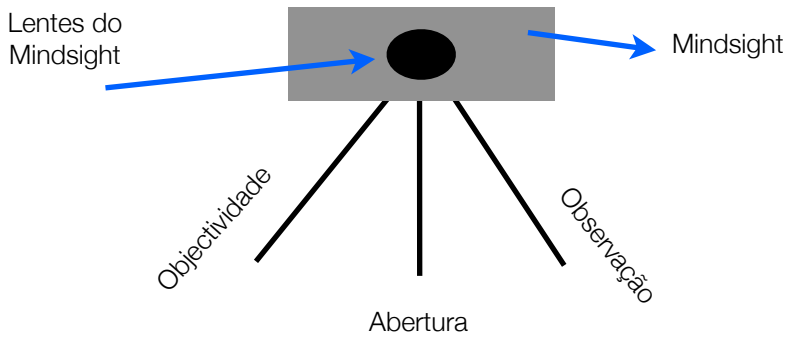
É parte mais importante de um recipiente é o seu espaço vazio, em japonês, “Ma”. É por isso importante também nós nos esvaziarmos para podermos acolher o que quer que seja.

Modelos

Compasso de valores (M&A, 98)



Tripé do Mindsight (MTh, 103)



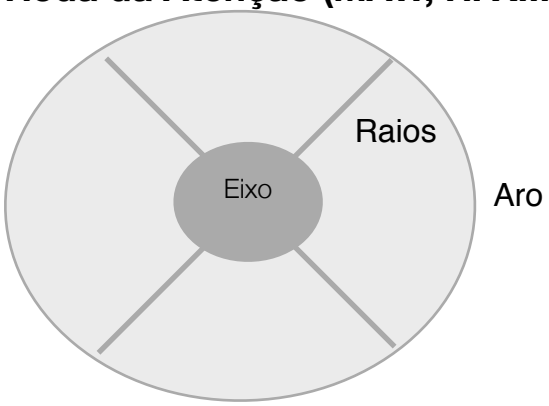
4 nobres verdades em processo - Batchelor (TM, 69)

Diagnóstico		Prescrição	
1. Sofrimento (Dukkha)	2. Apego (Tanha)	3. Libertação (Nirodha)	4. Caminho (Marga)
Compreender	Deixar ir	Realizar	Cultivar

Triângulo da Atenção (TM, R. XIV)

Healthy Mind Platter (MAW, R. XIII)

Roda da Atenção (MAW, R. XIII)

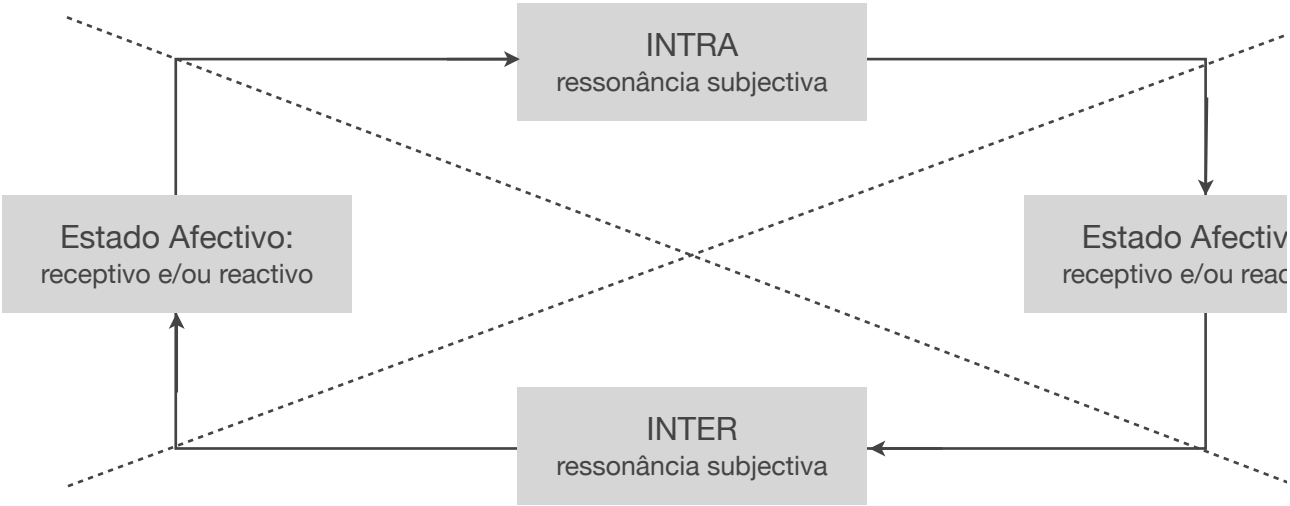


Podemos estar atentos (através do eixo) de qualquer elemento do nosso mundo interior e exterior (no aro). Podemos focar a atenção (os raios) em qualquer elemento do aro ou estar alerta, monitorizando abertamente o que quer que emerja do raio.

SNAG (MTh, 31)

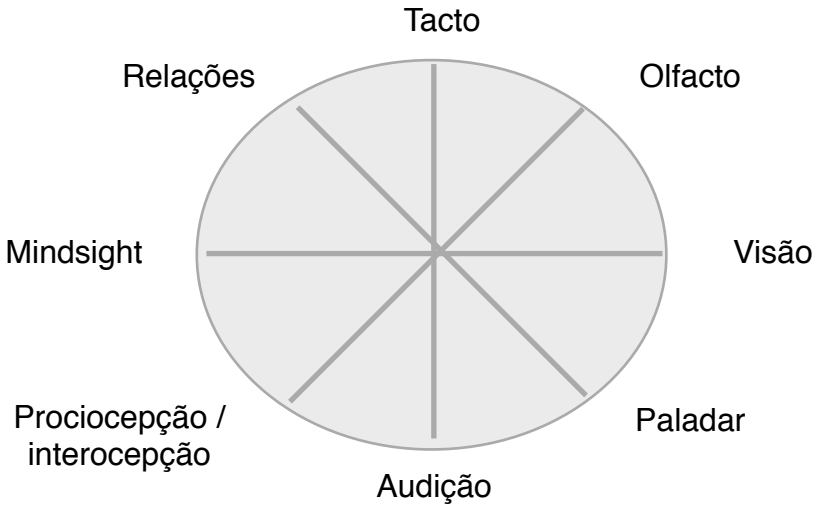
SNAG - Stimulate Neural Activation and Growth

Ressonância Intra e intersubjectiva (TM, 83)



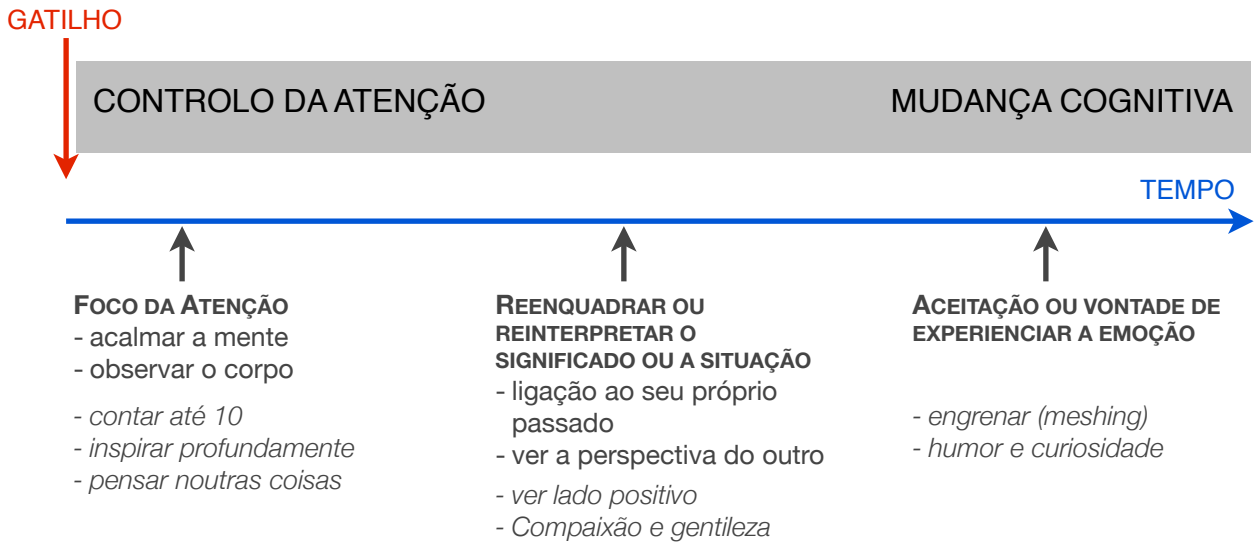
Compasso da Experiência Directa (TM, 173)

8 Sentidos (TMB, R. VI)



Outras formas de lidar com gatilhos (TM, 69)

(modelo de Philippe Goldin)



Modelo processual da Meditação Mindfulness (SIY, 36)
(Philippe Goldin)

Modelo: Philippe Goldin

Mente

Pistas ambientais (YBAW, R. XIV)

A nível consciente conseguimos ter atenção a aproximadamente ±40 pistas ambientais do que nos rodeia, interna e externamente. A nível inconsciente estima-se que o nosso cérebro processo no mesmo tempo perto de 2.000.000 de pistas ambientais.

Tracking - SOCK (TMT, R. XII)

Há 4 formas de consciência:
S - sensações
O - observação
C - conceitos
K - conhecimento/"saber implícito"

Como o cérebro codifica significado (MTh, 91)

O cérebro codifica significado pelo seguinte acrónimo:
A - Associações
B - Crenças (Beliefs)
C - Cognições
D - Fases de Desenvolvimento
E - Emoções

Teoria U numa frase (TU, R. IX)

I attend [this way], therefore it emerges [that way]

Formula Teoria U (PGF 2011, R. XIII)

Qualidade dos resultados = f (qualidade da consciência dos indivíduos e das organizações)

SCARF - Domínios Sociais (YBAW, R. XIV / SIY 212)

S - Estatuto (Status)
C - Certeza
A - Autonomia
R - Relações
F - Justiça (Fairness)

Monkey Mind (MPE, 92)

Uma das primeiras coisas que se repara quando se começa a meditar é quão activa a mente é.

SIFT/SISP - uso da intuição (TMB, R. VI)

O uso da intuição através das SIFT:
S/S - Sensations / Sensações
I/I - Images / Imagens
F/S - Feelings / Sentimentos
T/P - Thoughts / Pensamentos

Neuroplasticidade - a mente muda o cérebro! (PM, R. IX)
A mente muda o cérebro!

Hábitos mentais (MW, 96)
- leitura da mente
- previsão “bola de cristal”
- eternizar
- sobre estimar o negativo
- esperar perfeição
- sobre generalizar
- julgamentalismo
- assumir a culpa
- queixar-se

ATENÇÃO: é o que a mente é (PM, R. IX)
A atenção é um foco directo de energia e informação. Basicamente é o que a MENTE É!

Fazer vs Ser (TEB, R. XII)

Fazer	Ser
Atenção focada	“Open awareness”
Orientada para objectivos	Nada a fazer
Sentido de vicio	Sentido de paz
Perspectiva pessoal	Perspectiva impessoal
Perdido em pensamentos	Presença Mindful
Foco no futuro ou no passado	Foco no Agora
Muita actividade verbal	Pouca actividade verbal
Crenças fortes	Incerteza, não sabe
Avaliativo	Sem julgamento
Conteúdos em loop	Conteúdos transeuntes
Visão focal	Visão panorâmica
Self como objecto e/ou sujeito	Pouco self como objecto e/ou sujeito
Self como sujeito	Pouca actividade verbal

Memória Implícita vs explícita: quadro (MTh, 191)

Memória Implícita	Memória Explícita
Presente antes e depois do nascimento, e durante toda a vida	Desenvolve-se nos primeiros anos de vida
Não requer atenção focada e consciente para ser codificada	Precisa de atenção focada e consciente para ser codificada
Não requer o hipocampo para ser codificada ou recuperada	Requer o hipocampo para ser codificada e para a recuperação da memória não consolidada, de longo prazo (mas não permanente)
Quando recuperada na sua forma “implicita”, entra no campo de atenção mas não dá a sensação de que é algo que está a vir do passado	Quando recuperada, entra no campo de atenção e dá a sensação de que algo está a ser recordado do passado
Envolve pelo menos 6 aspectos: perceptual, emocional, comportamental e propavelmente sensitiva, mais os modelos mentais (schema) e primazia (inclinação para uma reacção particular.	Envolve pelo menos dois aspectos: memória factual (domínio do lado esquerdo), também chamada de memória semântica e memória autobiográfica (domínio do lado direito), também chamada de memória episódica, de si próprio num episódio no tempo.
E automática e não flexível	E flexivel e pode ser recuperada com intenção, re-organizada e categorizada e novos sentidos podem ser extraídos como os blocos básicos são sortidos e as pessoas “fazerem sentido” ao longo do processo de narrativa autobiográfica.

Considerações práticas

Recursos sobre sutras antigos (TM, 69)
site - www.accesstoinsight.org

Escrita (YBAW, R. XIV)
Colocar elementos no papel liberta espaço mental pois o “palco” (cortex pré-frontal) é pequeno (só consegue ter 1 a 4 actores ao mesmo tempo).

Consciência dos estados corporais (MTh, 40)
Consciência dos estados corporais influencia como organizamos as nossas vidas. Conhecer o Corpo fortalece a Mente.

O terapeuta e a metáfora da Sopa da Pedra (TM, 91)
O professor de Mindfulness é como o o “estranho” da metáfora da sopa da pedra. Ele não faz nada tirando pedir os ingredientes aos outros.

Lembretes diários (ASF, R. XII)
- Foco no positivo
- Permissão para ser humano
- Conhecer e ser conhecido
- A vida é uma aventura
- Empatia e compaixão
- Aprender a falhar ou falhar para aprender

6 factores neurais que promovem a calma da mente (TEB, R. XIII)
- Estabelecer intenção
- Relaxar o corpo
- Sentir-se a ser tomado conta
- Sentir-se mais seguro
- Encorajar emoções positivas
- Realmente saborear e interiorizar a recepção dos frutos da prática

“É bom por agora” - Jon Kabat-Zinn (TM, xxii)
Lembrete sobre o momento presente: “é bom por agora”. Um pouco como “enquanto respirares existe mais bem em ti do que mal”.

4 Skills do professor (TM, ??)
- Mordomia (stewardship) para com o grupo (segurar o espaço)
- Homilética da entrega do material didáctico
- Condução de práticas e exercícios formais e informais
- Inquirição aos participantes sobre a sua experiência directa

Expressões a evitar com a Linguagem Verbal (TM, 121)

- Esforço (se fizeres o suficiente vais estar melhor)
- Idealizar (sei como fazer e vou-te ensinar)
- Reparar (há algo de mal contigo e vou reparar)
- Dualismo (há um observador e um observado)
- Imperativo (ex. levantem a perna; correcto: levantando a perna)

Características do professor (TM, 92)

- autenticidade
- autoridade
- amizade

Usar corpo como "íman" para parar pensamentos (MAW, C., SL)

Não podemos parar os pensamentos, pelo que devemos usar o corpo como íman para os atrair e ancorar no momento presente.

Expressar o que é - conhecimento implícito e explícito (TM, 31)

"A prática de mindfulness é uma experiência que de uma certa perspectiva não é possível exprimir. Ganhas conhecimento "tácito" ou implícito do que é por ti próprio; sabes mais do que o que podes expressar, como diz Michael Polanyi (1966). Por outro lado, de uma perspectiva diferente, a prática também é um produto de todas as comunicações que tens à volta da tua experiência. O teu conhecimento "explícito", o que consegues dizer, é co-criado na relação com todos os outros com quem partilhas as experiência agora e no futuro, dos teus professores e colegas, aos clientes e pacientes a quem ensinas."

4 fundações do Mindfulness (TM, 71)

- Corpo
- Sentimentos
- Mente
- Objectos mentais

O que fazer com o corpo? (MPE, 40-41)

- Regras gerais
- roupa
- posturas
- cadeira

Silêncio Formal (TMB, R. VI)

- sem comunicação verbal
- sem comunicação não-verbal

Estruturar prática (??, ??)

- Calendário
- Onde
- Quanto tempo
- Quando

O que tem que ser aceite (M&A, 124)

- Pensamentos espontâneos
- Sentimentos espontâneos
- Memórias espontâneas
- Algumas sensações físicas
- Um evento cognitivo
- O comportamento dos outros
- Eventos passados e história pessoal

2 formas de introduzir o Mindfulness (SIY, R. XIV)

- A fácil: trazer a atenção gentilmente e de forma consistente para a respiração
- A mais fácil: simplesmente “ser” por 2 minutos

Instruções claras e directas: ABCD (MAW, C, 7)

A - Anatomia: postura alerta e relaxada ao mesmo tempo + sítio calmo
B - Respirar (breathing): porque a “mente macada” precisa de uma âncora
C - Contar: em cada expiração conta-se 1 a 10 e 10 a 1
D - Distracções: usar as distracções como âncoras também

Prática RAINBOW (TEB, R. XIII)

R - Reconhecer
A - Aceitar
I - Investigar
N - Não-Self
B - Respirar (Breathing)
O - Abertura (Opening)
W - Boas vindas (welcome)

Diário - importância (??, ??)

É importante ter um diário para registar toda a informação sobre a prática (progressos, frustrações, etc.), de forma a ter uma noção de como se está a progredir.

Consciência da respiração estabiliza a atenção (??, ??)

LEMBRETE: Consciência da respiração estabiliza a atenção

Atitudes a ter face à prática (MPE, 26 - 27)

1 - não esperar nada
2 - não forçar
3 - não apressar
4 - não se apegar a nada, nem rejeitar
5 - deixar ir
6 - ser gentil consigo próprio
7 - aceitar o que emerge
8 - investigar por si
9 - ver problemas como desafios
10 - não querer saber tudo
11 - não se focar em contrastes

Tipos de Posturas (MM, Curso Upaya)

- sentado
- deitado
- no chão

Actividades que promovem o Mindfulness (TMT, R. XII)

- atenção à respiração
- yoga (foco: posturas)
- tai-chi (foco: movimentos)
- Chi Kung (foco: sensação de energia)
- Preces centradas (foco: palavras)
- Meditação a andar (foco: pés)
- Body Scan (foco: corpo)
- Imaginação (foco: imagens)

COAL / CAAG - o que devemos trazer para a prática (MTh, 147)

C - Curiosidade
O/A - Abertura (Openess)
A - Aceitação
L/G - Gentileza (Loving-Kindness)

CÉREBRO

A - HEMISFÉRIOS

Cérebro como um sistema (PGIPNB, 15-1)
O cérebro pode ser visto como um sistema que funciona como um todo no qual as "áreas" diferentes ligam os seus sinais uns aos outros na criação de um sistema quer funciona como um todo.

Movimento dos olhos vs hemisférios activados (ELB, 24)
O movimento dos olhos dão-nos pistas directas sobre que hemisfério está a ser utilizado no momento.

Diferenças entre funções dos hemisférios (MTh, 61)

Esquerdo	Direito
(LATER) Desenvolve-se mais tarde (±2 anos)	Desenvolve-me mais cedo (desde nascimento)
Linear	Holístico
Linguístico	Não-Verbal
Lógico	Visuo-espacial (imagens)
Literal	Metafórico
Listas (adora listas)	Procura redução do stress
Memória factual / semântica	Memória Auto biográfica
Digital: sim/não; cima/baixo	Mapa integrado do corpo

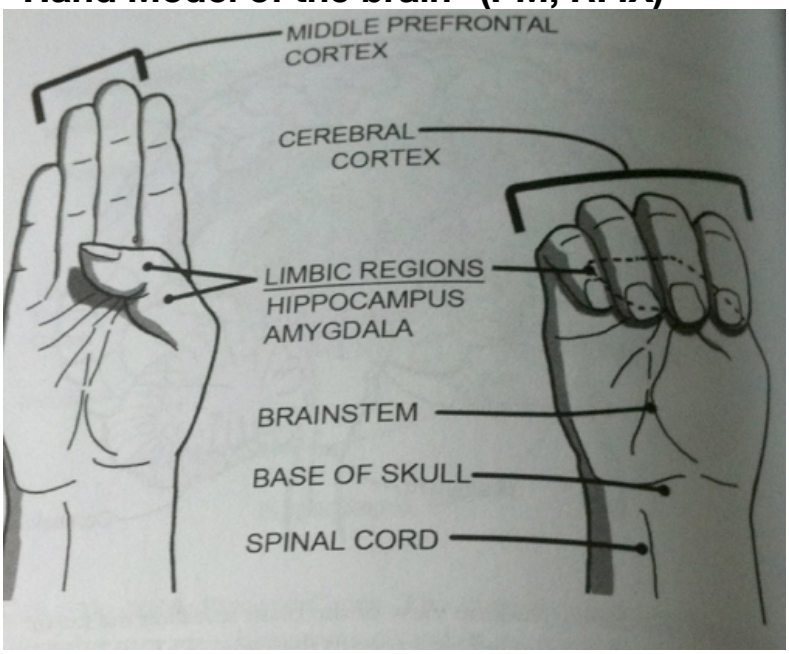
Diferenças entre funções dos hemisférios - infância (TBTCI, 226)
O lado direito geralmente:
- processa informação da comunicação não verbal
- ajuda-nos a reconhecer caras e a ler expressões faciais
- ajuda-nos a ligar a outras pessoas
- processa as pistas não verbais trocadas entre as mães e os seus bebés
- processa a componente musical ou tom de um discurso, que transporta a parte emocional

O lado esquerdo geralmente:
- processa os elementos linguístico-verbais do discurso, por oposição aos musico-emocionais e analisa os problemas usando o processamento consciente
- os bebés têm um hemisfério direito maior até perto dos 2/3 anos, altura em que o esquerdo se começa a desenvolver, tendo maior dominância até essa idade
- bebés com 26 meses são seres complexos, criaturas emocionais mas que não conseguem falar sobre as suas experiências, uma função do lado esquerdo.

Como cada hemisfério nos transmite informação (RY, 39)
- Esquerdo: linguagem, memórias
- Direito: sensações corporais, imagens, símbolos, emoções

B - ESTUDOS E ESTRUTURAS CEREBRAIS

“Hand Model of the brain” (PM, R. IX)



O que acontece no cérebro durante a meditação (MTI, R. VI)

- Amídgala (ex. alerta-nos do perigo): fica menos activa
- Lobo Parietal (ex. orienta-nos no espaço e marca distinção entre o eu e o mundo exterior): redução do fluxo sanguíneo
- Lobo Temporal (ex. marca a passagem do tempo): regista menor actividade
- Lobo Frontal (ex. funções executivas): torna-se mais activo

Experiência: gânglios basais e tomada de decisão (SIY, R. XIV)

Malcolm Gladwell no livro Blink fala de como estas estruturas são fundamentais nos processos de tomada de decisão inconscientes. No livro “Your Brain at Work”, Davi Rock explica como as mesmas actuam como ferramentas similares às “Macros”, que repetem informações sequenciais que ficam registadas.

Estudo: Sarah Lazar e cérebro de meditadores (TEB, R. XIII)

Ao fazer estudos de imagiologia cerebral a meditadores com mais de 10.000 horas, a investigadora Sarah Lazar verificou que o cérebro dos mesmos era mais espesso em 3 áreas:

- ínsula
- Cortex Pré-Frontal
- Faixa somatossensorial

Verificou também que estes praticantes não sofriam do processo de perda de neurónios que são comuns à maioria das pessoas.

Quadro de mecanismos cerebrais (Artigo APS, 3)

Função	Estrutura
Regulação da atenção	Cortex anterior cingulado
Consciência do corpo	Insula, junção temporo-parietal
Regulação de emoções: reenquandramento/ reappraisal	CPF Dorsal
Regulação de emoções: exposição, extinção e reconsolidamento	CPF ventro medial, hipocampo, amigdala
Mudança na perspectiva do self	CPF Medial, Cortex cingulado pesterior, insula, junção temporo-parietal

Sistema nervoso autónomo: principais funções (TEB, R. XIII)

- Sistema parassimpático: “rest and digest”
- Sistema simpático: “fight or flight”

Estudo: Resiliência e activação da amigdala e do CPF (ELB, 69-72)

A resiliência é marcada por uma maior activação do CPF esquerdo face ao direito, enquanto que uma falta de resiliência mostra o padrão inverso. A quantidade de activação no CPF esquerdo de uma pessoa Resiliente pode ser até 30x superior a alguém que não é Resiliente.
Isto pode ser devido ao facto do CPF Esquerdo conseguir inibir os sinais que são enviados pela amígdala, que funciona como sistema de alarme.
A activação do CPF esquerdo ENCURTA o período da activação da amigdala, permitindo que o cérebro recupere após uma experiência perturbadora.

Cortex Pré Frontal Medial: o que faz (PM, R. IX)

É a parte do cérebro que liga o social, o somático, o tronco cerebral, o límbico e o cortical num TODO FUNCIONAL -> INTEGRAÇÃO

Cortex Pré Frontal Medial: funções (PM, R. IX)

- Regulação corporal
- Afinação com os outros
- Balanço emocional
- Modelação/gestão do medo
- Pensar antes de agir
- Insights (ligar passado, presente e futuro)
- Empatia
- Moralidade
- Intuição (ligação às visceras)

Estruturas de Social Networking (YBAW, R. XIV)

- CPF Medial
- CPF ventrolateral (direito e esquerdo)
- Cortex cingulado anterior
- Insula
- Amigdala

Papel da ínsula e do entrainment na empatia (SIY, 162-163)

Existe uma relação directa entre a auto-consciência e a empatia. Se uma pessoa for "forte" em auto-consciência também muito provavelmente será forte em empatia. O cérebro parece utilizar o mesmo "equipamento" para ambas as tarefas, concretamente uma parte chamada INSULA. A ínsula encontra-se relacionada com a capacidade de experienciar e reconhecer sensações corporais. As pessoas com uma ínsula muito activa, por exemplo, conseguem estar atentas ao seu bater do coração. O que é realmente interessante é que existem várias evidencias científicas que mostram que pessoas com uma ínsula activa também tendem a ter uma elevada empatia.
Vários estudos levados a cabo por John Gottman e Robert Levenson mostram que o mecanismo da empatia trabalha através da MIMETIZAÇÃO FISIOLÓGICA da outra pessoa. A este fenómeno Daniel Goleman chama de ENTRAINMENT. Esta é a razão pela qual a empatia está tão relacionada com a auto-consciência: o cérebro usa o seu equipamento de auto-consciência para a empatia.

Estudo: CPF e activação em bebés (ELB, 37)

- açúcar na boca: activação do lado esquerdo do CPF
- limão na boca: activação do lado direito do CPF

Áreas activas durante a meditação (ELB, 216)

As estruturas cerebrais ligadas à visão e atenção estão mais activas durante a meditação do que em repouso. Em particular:
- o cortex prefrontal dorsolateral (que monitoriza o ambiente por objectos que exijam atenção
- o cortex visual (visão)
- o sulco superior frontal, a área motora suplementar e o sulco intraparietal (todos envolvidos na atenção).

Estudo: sorriso genuíno e activação do CPF (ELB, 34)

Verificou-se num estudo onde se observavam expressões faciais e se faziam medições com EEG, que quando os voluntários produziam um sorriso Duchenne (verdadeiro) eles mostravam um padrão de maior activação do lado esquerdo do cortex prefrontal (CPF) comparativamente ao lado direito, do que quando faziam um sorriso não Duchenne ou quando não faziam expressão alguma (estado de base).
Num estudo posterior pediram aos participantes voluntariamente para sorrir usando apenas a boca ou a boca e os olhos. Apenas quando ambos os grupos musculares estavam activados é que se verificava uma mudança de maior activação no CPF esquerdo. Esta descoberta suporta aquela ideia popular de que quando produzimos intencionalmente um sorriso isso tem um impacto verdadeiro na nossa felicidade.

Estudos vários sobre neurociência do mindfulness (TM, 79)

- CPF
- Reactividade emocional
- Estado -> traço
- Estados emocionais negativos
- Amígdala

Observar o corpo para ter alta resolução na percepção das emoções (SIY, 22-23)

Porque focamos a atenção no corpo? Por duas razões: vividez e resolução.
Cada emoção tem correlação no corpo. Cada experiência emocional não é apenas psicológica mas também fisiológica e até experienciamos as emoções de forma mais vívida no corpo do que na mente. Mais importante, quando trazemos a atenção para o corpo, aumentamos a "resolução" da percepção das emoções. Isso significa que a nossa percepção torna-se tão refinada ao longo do tempo e do espaço que podemos observar uma emoção no momento que emerge, as suas mudanças subtis e o momento em que

termina. Esta capacidade é muito importante pois quanto melhor conseguirmos perceber as nossas emoções, também melhor as poderemos gerir.

Assim, a melhor forma de desenvolver “alta resolução” da percepção das emoções é aplicando mindfulness ao corpo.

Outra razão para ter uma percepção de alta resolução do corpo tem a ver com reforçar a nossa intuição, pois muita vem directamente do nosso corpo (ex. visceras, coração, etc.).

Estudo: fisiologia, alta resolução e gânglios basais (SIY, 24)

Um estudo de Matthew Lieberman mostra evidencias que sugerem que os gânglios basais são as bases neuroanatómicas da aprendizagem implícita e da intuição.

Segundo Daniel Goleman “os gânglios basais observam tudo o que fazemos na vida, cada situação, e extraem regras de decisão. A nossa sabedoria de vida em qualquer tópico é armazenada nos gânglios basais. Eles são tão primitivos que não têm ligações ao cortex verbal, pelo que não nos conseguem dizer as coisas por palavras, apenas por sensações, pois têm muita ligação aos centros emocionais do cérebro, assim como às visceras. Diz-nos que algo é certo ou errado como um “gut feeling”.

C - ESTUDOS BRAIN

Meditadores de curto e longo prazo (ELB, 224)

Os diferentes estudos feitos com meditadores de longo termo, assim como de programas breves mostram que:

- MBSR aumenta a activação do Cortex Pre-Frontal (CPF) esquerdo. Isto está associado com uma maior resiliência após um desafio stressante;
- Um mais intenso periodo de meditação mindfulness melhora a atenção selectiva e reduz o blink atencional. Isto fortalece a regulação prefrontal de redes cerebrais na atenção, em parte por fortalecer as ligações entre o CPF e outras partes do cérebro que são importantes para a atenção;
- A meditação de compaixão pode tornar as pessoas mais optimistas. Reforça as ligações entre o CPF e outras regiões cerebrais que são importantes para a empatia;
- A meditação de compaixão também parece promover a Intuição Social

Elizabeth Blackburn e telómeros (RY, 86-87)

Elizabeth Blackburn ganhou o prémio Nobel da Medicina e Fisiologia pelos seus trabalhos científicos, concretamente sobre os telómeros ("capa" que reveste e protege os cromossomas de se irem destruindo, o que vai acontecendo com a idade). À medida que os telómeros se vão gastando existe uma enzima dentro do núcleo da célula onde os cromossomas estão denominada de "telomerase". A função da telomerase é recuperar os telómeros à medida que se vão desgastando.

O que se verifica é que baixos níveis de telomerase são encontrados em pessoas com estados mentais disfuncionais. Dessa forma, então, algumas das nossas identidades "impostoras" estão activamente a gerar estados mentais que afectam directamente a nossa saúde, favorecendo o envelhecimento e a susceptibilidade a ficarmos doentes.

Por por outro lado, pessoas que têm uma rede de ligações com pessoas que os querem bem e tratam delas (amigos, família, etc.) não mostram esta redução nos níveis de telomerase.

Epigenética e "capacete" nas baratas de água (PM, R. IX)

- Colocaram uma barata aquática sem carapaça (Water Beetle) numa água "stressante"
- A barata desenvolve nesse ambiente uma carapaça
- A barata coloca ovos e os mesmos são criados em água saudável
- As crias nascem com "carapaças"

NOTA: não se trata aqui de uma questão "Lamarkiana", que a experiência mudava o ADN, mas sim uma passagem de alterações epigenéticas, ou seja, que genes estão activos e que genes estão silenciados.

Hoje em dia estão a fazer estudos com descendentes de sobreviventes do Holocausto e há evidências de herança epigenética (até 2 gerações!)

Epigenética e gémeos (ELB, 101-102)

Um estudo de 2005 mostrou o impacto da experiência a nível genético. Gémeos 0 que tinham vidas similares e passavam muito do seu tempo juntos tinham maiores semelhanças epigenéticas que gémeos idênticos que tinham estilos de vida diferentes e viviam afastados, partilhando menos experiências. Pela idade de 50 anos, gémeos que viviam separados tinham 4x mais diferenças epigenéticas (4x mais genes tinham sido silenciados apenas num dos gémeos) do que tinham na idade de 3 anos, quando as suas experiências de vida eram próximas.

Epigenética: Michael Meaney e DNA dos ratos (ELB, 98-101)

Estudos de Michael Meaney nos anos 90 mostraram que há ratos que têm mais receptores de glucocorticóides no cérebro e nesse sentido suportam melhor o stress. O que se verificou foi que estes ratos tinham tido mães mais carinhosas, que os lambiam mais em bebés, o que fazia com que se

sentissem mais seguros e fossem mais curiosos, explorassem melhor o ambiente e resistissem melhor ao stress. Ratas neuróticas, por outro lado, davam origem a ratos neuróticos também. No entanto ao trocarmos os ratos, verificava-se o seguinte:

- ratos de mães "carinhosas" criados com mães neuróticas, não desenvolviam tantos receptores e tornavam-se também neuróticos;
- ratos de mães neuróticas criados por mães "carinhosas" tornavam-se resilientes e quando cresciam tornavam-se pais "carinhosos", "herdando" o comportamento das mães adoptivas e mostrando mudanças epigenéticas nesse sentido.

Outro estudo de Michael Meaney mostrou que crianças abusadas alteravam a expressao dos seus genes cerebrais, o que levava a dificuldade em lidar com o stress, e essa incapacidade aumentava a vulnerabilidade ao suicidio.

Ondas Gamma (SYI, 49)

Um estudo de Antoine Lutz mostrou que meditadores budistas eram capazes de gerar ondas cerebrais de alta amplitude (Gamma), que são muitas vezes associadas com a alta eficácia na memória, aprendizagem e percepção.
Mais ainda, estes praticantes mostravam uma maior actividade na banda Gamma mesmo no estado de base (baseline), quando não estavam a meditar, sugerindo que o treino de meditação pode mudar o cérebro em repouso (um pouco como ir ao ginásio e ir ficando com os músculos definidos).

Meditação e Ondas Gamma (ELB, 213-214)

Um estudo feito por Richard Davidson com vários meditadores budistas de longo prazo mostrou uma grande activação em termos de ondas gamma, neste caso mais até do que em qualquer estudo até então publicado. Este tipo de ondas são de elevada frequência e estão associadas a elevada actividade mental, como a consciência. As ondas aumentaram gradualmente à medida que a meditação avançava, o que reflecte o facto da sincronização mental levar tempo para se desenvolver.

Porque não conseguimos parar de ver TV (TBTCI, 310)

Estamos programados em termos de evolução para estarmos atentos a ameaças do meio, potenciais predadores, situações perigosas, etc., ou a situações que possam dar oportunidades importantes, como sexo, comida, etc. A resposta é fisiológica: a taxa cardíaca baixa por 4 a 6 segundos. A TV despoleta esta resposta com uma frequência muito maior que na vida real, razão pela qual não conseguimos tirar os olhos da TV, mesmo quando estamos a meio de uma conversa intima, e porque vemos muito mais do que o que pretendemos. Devido aos clips típicos de vídeo, sequências de acção, anúncios, etc, a nossa resposta é despoletada várias vezes (ex. 1 por segundo), não nos dando tempo para recuperar, o que faz com que estar a observá-los nos drene energia e nos faça sentir tão "gastos". Outro problema é que "ganhamos gosto" por isso e começamos a achar as mudanças lentas como chatas. O custo disso é que actividades como ler, conversar e ouvir palestras tornam-se mais difíceis.

Botox e a ligação corpo-cérebro (ELB, 125)

Apesar de muita gente pensar que é o cérebro que comanda o corpo, e que este apenas aguarda ordens, o que se verifica é que é uma "estrada de dois sentidos": a comunicação entre o cérebro e o corpo é bidireccional, e não apenas no sentido simplista de nos sentirmos zangados se martelarmos um dedo ou relaxados se recebermos uma massagem. O cérebro usa o feedback do corpo no processamento básico de informação.

Num estudo com 41 sujeitos feito por Richard Davidson verificaram que as pessoas que levavam os músculos corrugadores (envolvidos no franzir da testa) paralisados com Botox, tinham mais dificuldades em ler expressões que revelavam raiva ou tristeza, do que mostravam antes da injecção. A teoria do "feedback facial" neste caso é que como as mulheres não conseguiam fazer expressões de raiva ou tristeza, o cérebro foi privado de sinais que normalmente chegam à insula e ao cortex somato-sensorial e daí para as centros de linguagem no hemisfério esquerdo, onde os sentido é descodificado.

D - SISTEMAS

Cérebro Tríptico e funções (TEB, C. XIII)

- Cérebro Reptiliano (tronco cerebral): Sistema de EVITAMENTO (proteger o organismo)
- Cérebro Límbico (amigdala, hipotalamo, etc.): Sistema de APROXIMAÇÃO
- Neo-Cortex: Sistema de LIGAÇÃO (focado nas relações)

Sistemas de atenção: default e direct (YBAW, R. XIV)

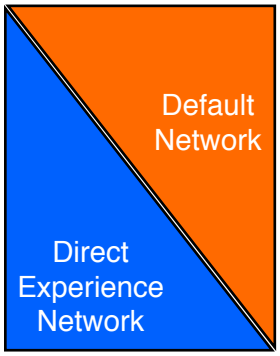
Norman Forr verificou que desenvolvemos mapas mentais para representar o mundo e que os mesmos se desenvolvem consoante prestamos ao atenção (ex. estudo com taxistas de Londres mostrou que tinham a parte do cérebro relacionada com o processamento espacial mais espessa que pessoas "normais").

Temos dois grandes sistemas de interagir com o mundo e que afectam directamente a nossa atenção:
- A: Default Network (rede narrativa)
- B: Direct Experience Network (rede directa)

A - Default Network
- Envolve o CPF (pensamento executivo) e o hipocampo (memória).
- Chama-se default pois activa-se quando nada mais se passa (ex. pensar sobre nós, o futuro, o passado, etc.)
- Pegamos no que vem do mundo, filtramos com os nossos mapas e adicionamos a nossa interpretação (ex. sentir brisa fresca na cara e pensar que temos que comprar roupa quente, pois vem aí o frio, etc.)
- está activa a maior parte do tempo e *não implica esforço* (consome menos energia)
- é muito útil para raciocinar, planear e estabelecer objectivos

A - Direct Experience Network
- Envolve a ínsula (sensações corporais) e o cortex anterior cingulado (detectar erros e mudar a atenção).
- Implica na maior parte das vezes uma activação intencional
- Quando está activa experiencia-se a informação em tempo real (ex. uma brisa fresca é apenas uma brisa fresca)
- Quando activa permite estar mais próximo da realidade

IMPORTANTE!
Estas duas redes estão inversamente correlacionadas. Não conseguimos sentir tanto quando estamos perdidos em pensamentos. Quando nos focamos no "aqui e agora", baixa a narrativa.



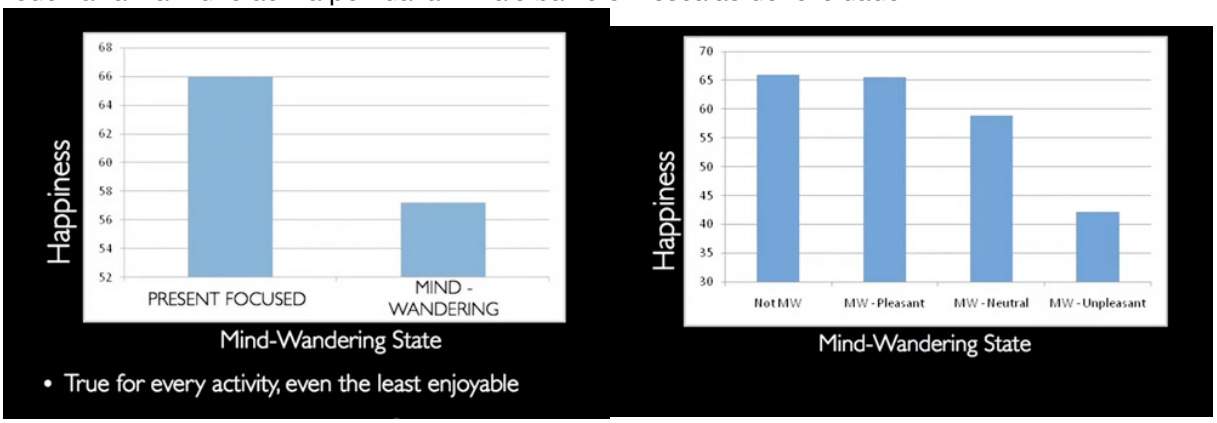
Exercício simples: focar a atenção 10 segundos num objecto (ex. respiração).

Se "perdemos" a atenção no momento presente, isso significa que se activou a rede narrativa. Quando notamos isso e voltamos ao presente, re-activamos a rede de experiência directa. E isso é possível treinar! Com o mindfulness, por exemplo, começa-se a perceber a diferença entre as redes e a poder reforçar a de Experiência Directa.
Isto permite estar atento e perceber o que se passa dentro e, assim, poder ajustar a actividade mental.

Pessoas com alto resultado na escala de Mindfulness têm maior liberdade.

NOTA: não importa o objecto de atenção. O que importa é o acto de estar atento a um dos sentidos! Com isso pode-se “muscular” esta capacidade e tornar um estado em traço com o tempo.

Um estudo longitudinal, realizado por Matt Killingsworth de Cambridge, mostrou que pessoas com uma rede narrativa muito activa pontuavam mais baixo em escalas de felicidade.



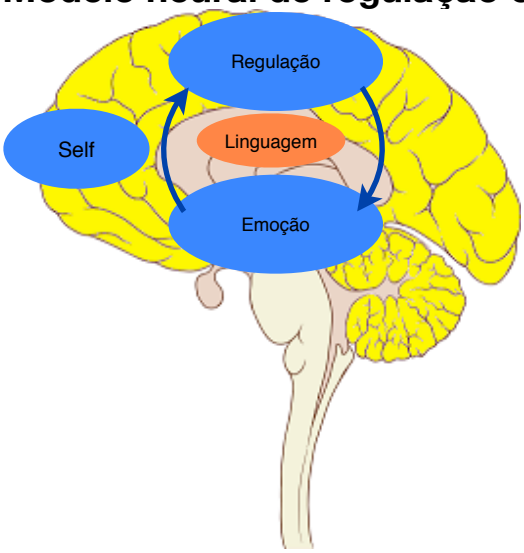
Sistemas aproximação e evitamento (MW, 80)

Jeffrey Gray propôs dois processos neurobiológicos motivacionais distintos que têm um impacto directo no nosso comportamento:
- Behavioral Inhibition System (BIS), ou *sistema de evitamento;*
- Behavioral Activation System (BAS), ou *sistema de aproximação;*

O *sistema de aproximação* faz com que sejamos sensíveis a potenciais recompensas e nos motive a procurar as mesmas, estando associado a emoções positivas como a alegria e a esperança. O *sistema de evitamento* sensibiliza-nos para potenciais punições ou perigos e motiva-nos a evitar os mesmos, estando associado com sentimentos de medo, ansiedade e nojo.

Richard Davidson mostrou que o sistema de aproximação correlaciona-se com a activação do cortex prefrontal (CPF) esquerdo, enquanto o sistema de evitamento se correlaciona com a activação do CPF direito.

Modelo neural de regulação emocional (SIY, 114)



E - NEUROPLASTICIDADE

Neuroplasticidade: definição (PGIPNB, 8-1)
Capacidade do cérebro mudar a sua estrutura em resposta às experiências.

3 tipos de neuroplasticidade (MTh, 218)
- Sinaptogénese
- Neurogénese
- Mielinogénese

4 tipos de neuroplasticidade (TBTCI, ?)
- Map expansion
- Sensory reassignement
- compensatory masquerade
- minor region takeover

Estudos vários sobre neuroplasticidade (TBTCI, 329 - 396)
- treino mental aumenta o peso do cérebro em 5% (p.329)
- neurónios treinados desenvolvem 25% mais ramificações (p. 330)
- neurónios treinados aumentam em tamanho (p.330)
- aumento do número de ligações por neurónio (p.330)
- aumento do fluxo sanguíneo por neurónio (p.330)
- temos aproximadamente 100 mil milhões de neurónios (p.331)
- a plasticidade existe no hipocampo (p.354)
- a segunda ideia de Freud sobre plasticidade ligava-se à plasticidade cerebral (p. 376)
- flashbacks -> menos sangue no CPF e no lobo frontal (p. 379)
- hipocampo de pessoas com trauma é 18% mais pequeno (p. 389)
- meditação prova ser muito eficaz (p. 392)
- óculos de percepção invertida - cérebro inverte imagem para compensar (p. 395)
- meditadores têm uma insula mais espessa (p. 396)

Estudo de Pascoal Leone sobre sentidos (TBTCI, 210)
Pessoas vendadas começam a usar outras partes do cortex para “ver”!

Estudo: fazer exercício vs imaginar exercício (TBTCI, 204)
Um estudo de Guang Yue e Kelly Cole mostrou que imaginar que estamos a usar os músculos realmente faz com que eles cresçam. Os estudo separou indivíduos em dois grupos:
- grupo 1 fazia exercício
- grupo 2 imaginava que fazia exercício

O músculo exercitado era de um dos dedos, de 2ª a 6ª, durante 4 semanas. O grupo 1 fazia séries de 15 contracções, com 20 segundos de descanso entre elas. O grupo 2 imaginava o mesmo número de contracções, com 20 segundos de descanso entre elas e imaginavam ainda uma voz que puxava por eles, gritando “força, força, força”.

No final do estudo os sujeitos do grupo 1 tinham aumentado a sua força muscular em 30%. Os do grupo dois aumentaram em 22%!

A explicação recai sobre os neurónios motores que “programam” os movimentos. Durante estas contracções imaginárias, os neurónios responsaveis por realizar instruções de movimentos são activos e reforçados, o que resulta posteriormente num aumento de força quando os músculos são contraídos.

Estudo: como escrever altera os padrões cerebrais (MTh, 149)

James Pennebaker descobrir que as quando as pessoas escrevem num diário sobre uma situação difícil, mesmo que depois nunca partilhem isso com ninguém, ou seja lido pela própria pessoa, melhoram significativamente quer em termos subjectivos, quer em termos fisiológicos.

Estudo de Merzenich sobre neuroplasticidade e atenção (TBTCI, 68)

Merzenich descobriu que prestar atenção próxima é essencial para a mudança “plástica” de longo prazo. Verificaram várias vezes em macacos que as mudanças apenas ocorriam quando os macacos prestam atenção próxima ao evento. Quando faziam tarefas “automaticamente”, sem prestar atenção, mudavam os mapas mentais mas as mudanças não se fixavam. Apesar de muitas vezes elogiarmos o multi-tasking, mostra-se que o mesmo não é útil para a criação de memórias.

Estudo de Pascoal Leone sobre tocar piano (ELB, 10)

Alvaro Pascoal-Leone, Harvard, fez um estudo onde dividiu um grupo em 2:
- parte aprendia a tocar uma peça de piano, praticando repetidamente por uma semana com a mão direita;
- outra parte apenas imaginava que fazia o mesmo;

No final usaram imagiologia cerebral para determinar quando do cortex motor responsável por controlar a mão tinha expandido. Verificaram que em AMBOS os grupos a expansão tinha sido similar. Simplesmente pensando promoveu o aumento de espaço que o cortex motor dedicava a esta tarefa específica.

Onde existem steam cells no cérebro (TBTCI, 251)

Até agora já foram detectadas células estaminais activas no Bolbo Olfatório (processamento de cheiros), dormentes e inactivas no Septo (que processa emoção), no Estriado (que processa movimento) e na espinal medula. Continua a procura noutras partes do cérebro.

Neuroplasticidade e uso dos diferentes lobos para diferentes funções (ELB, 165, 167, 169)

O cérebro é altamente plástico. Em pessoas surdas de nascença, objectos da visão periférica são percebidos não só no cortex visual mas também no cortex auditivo! O cortex auditivo vê! Como se o cortex auditivo, farto da sua inactividade por não receber sinais das orelhas, se reorganizasse para processar sinais visuais. Isto tem consequências práticas: os surdos são mais rápidos e precisos a detectar movimento de objectos na sua visão periférica do que as pessoas que ouvem bem.

Em pessoas cegas que se tornam boas a ler Braille, o cortex visual muda de função para processar os sinais tácteis que chegam dos dedos.

Os cérebros dos cegos também mudam de outra forma. Quando usam a audição periférica, utilizam o cortex visual. Chama-se a isso uma reorganização compensatória, levando a que o cortex visual consiga “ouvir”.

Num estudo de Pascoal-Leone, mostrou-se que apenas ao fim de 5 dias sem inputs visuais (voluntários com vendas), mas com elevados inputs auditivos (detectar sons) e tácteis (aprender Braille) o suposto “fixo” cortex visual começava a processar a informação auditiva e táctil!

O que promove a neuroplasticidade (PGIPNB, 8-9)

- exercício aeróbico
- bom sono
- boa nutrição
- relações satisfatórias
- novidade
- prestar atenção de forma próxima
- “time-in” (focar nas sensações interiores)
- humor

O que sabemos sobre a experiência (PM, R. IX)

- A experiência muda as ligações sinápticas
- A experiência muda a formação de neurónios
- A experiência muda a formação de mielina
- A experiência muda os sistemas regulatórios (moleculas que regulam a activação dos genes)

Neuroplasticidade e mielina (MTh, 218)

A mielina pode aumentar a velocidade de transmissão de informação até 100x.
Para além disso pode reduzir também o tempo de repouso necessário (período refractário) até 30x.
Nesse sentido, NO TOTAL PODE ACELERAR ATÉ 3.000x A COMUNICAÇÃO ENTRE NEURÓNIOS!

F - NEURO BASIS

Neurocardiologia (HM, 2, IX)

Temos perto de 40.000 neurónios no coração, que processam informação, tomam decisões e demonstram capacidade de aprendizagem

Auto percepção e ínsula (ELB, 81)

A auto-percepção de si promove uma elevada activação da insula. Num extremo, pessoas podem até ter uma percepção excessiva dos sinais corporais, o que parece estar associado em situações como desordens de pânico e hipocondrias. Pessoas com estas desordens são altamente sensíveis à pulsação, à taxa de respiração, à temperatura e a outras medidas de ansiedade e tendem a sobre estimá-las.

Função da amígdala (ELB, 94)

A amígdala desempenha um papel central no medo e na ansiedade, respondendo aos eventos ameaçadores no ambiente. Uma alta activação de base na amigdala reflecte uma importante característica em certos tipos de crianças e adultos: são hipervigilantes, sempre à procura de potenciais perigos e ameaças. Reagem mais provavelmente a barulhos e estímulos que passam inócuos a outras pessoas.

Função do núcleus accumbens e a capacidade de manter emoções positivas (ELB, 84)

O nucleus accumbens é uma região crítica na motivação e na sensação de recompensa. Também está cheia de neurónios que ou libertam ou capturam dopamina, que tem um papel fundamental nas emoções positivas, motivação e desejo, assim como de opiáceos internos, que promovem o chamado “pico do corredor”. Os níveis de actividade no nucleus accumbens são praticamente os mesmos em pessoas deprimidas e não deprimidas expostas a imagens que estimulam alegria. A diferença reside no facto das pessoas saudáveis conseguirem manter a emoção, enquanto as deprimidas não.
A razão prende-se com o facto do nucleus accumbens receber sinais do cortex prefrontal (CPF), que é a zona superior que transmite a informação para intensificar e manter o sentimento positivo, o que se verificam mais intensos nas pessoas saudáveis (como quem se auto-reforça e diz ao nucleus accumbens “não páres, continua!”, e que terminam pouco tempo depois nas pessoas deprimidas.

Bases de um neurónio (TBTCI, 53)

Cada neurónio é composto por 3 partes:
- as dendrites, que são ramificações, e que recebem informação de outros neurónios
- o corpo do célula, que sustém a vida da célula e contem o DNA
- o axónio, que é o “cabo” vivo, que pode ter diferentes tamanhos, e que transmite informação e impulsos eléctricos a altas velocidades (de 2 a 200 milhas por hora).

Um neurónio pode receber dois tipos de sinais:
- aqueles que o estimulam
- aqueles que o inibem

Dados sobre neurónios (TBTCI, 294)

- temos perto de 100 mil milhões de neurónios
- um bilião de sinapses
- possíveis circuitos: $10^{1\ \text{bilião}}$ (nota: partículas estimadas no universo = 10^{79})

Imagem sobre a complexidade do cérebro (RY, 18)

O cérebro é tão complexo que apesar de pesar apenas 2% do corpo, consome 25% do sangue.

G - EVOLUÇÃO

Evolução do cérebro (MW, 114-115)

O cérebro tem evoluído ao longo de 2.6 milhões de anos num sentido: cooperação.

Evolução do planeta (TEB, R. XIV)

- 4.5 mil milhões de anos -> surge o planeta Terra
- 3,5 mil milhões de anos -> surge a vida na água
- 650 milhões de anos -> surgem as primeiras células multicelulares
- 600 milhões de anos -> surgem os primeiros sistemas nervosos
- 200 milhões de anos -> surgem os primeiros mamíferos
- 100 milhões de anos -> surgem os primeiros primatas
- 2,5 milhões de anos -> os nossos antepassados começam a fazer ferramentas
- 700 mil anos -> o cérebro até hoje triplicou de tamanho
- 150 mil anos -> homo sapiens

Estudos vários

Meditação e saúde (HS, 103, 162)

- A meditação muda a forma do cérebro
- O Mindfulness aumenta a qualidade de vida
- A meditação pode ajudar a limpar a pele
- O Mindfulness alivia a ansiedade e a depressão
- A meditação pode aumentar a fertilidade
- Profissões médicas estão a aderir ao Mindfulness
- A meditação activa partes do cérebro relacionadas com a felicidade
- O Mindfulness reduz a intensidade das emoções negativas
- O Mindfulness reduz os efeitos negativos do stress
- O Mindfulness está provado que reduz a ansiedade
- A meditação aumenta o auto-controlo
- O Mindfulness aumenta a performance sob stress
- A meditação reduz tempo necessário para adormecer
- O Mindfulness aumenta capacidades cognitivas
- A meditação mantém a pessoa alerta e presente

Estudos clínicos: fonte online (HS)

www.getsomeheadspace.com/clinical-research

Listagem de papers (?)

www.mindfulexperience.org

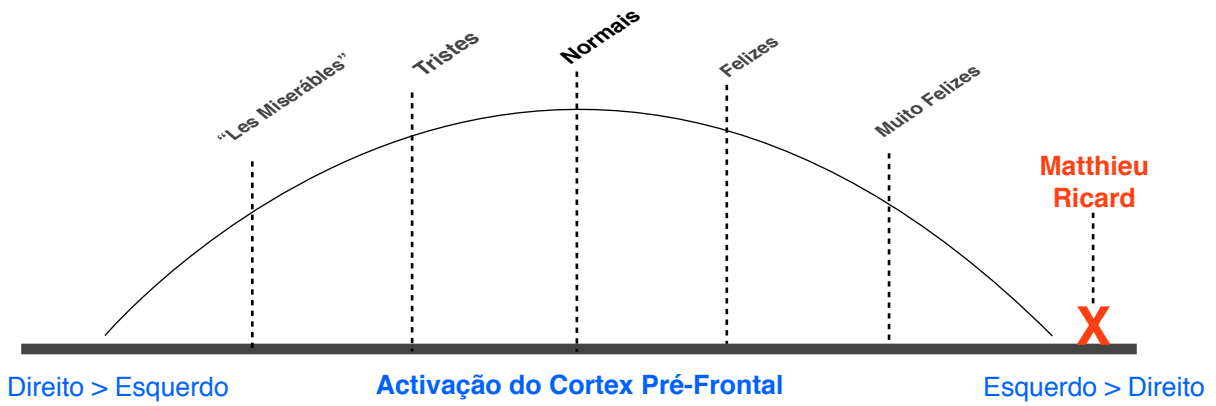
Volume actual de estudos (MAW, C, SI)

Actualmente já há mais de 5.000 artigos com *peer review* (revisão de pares) com o termo Mindfulness.

Contactos para cursos

www.mbsr.co.uk
www.mindfulness-works.com
www.bemindful.co.uk

Estudo Richard Davidson com Matthieu Ricard - CPF (MTI, R. VI)



Inteligência Emocional

Áreas da Inteligência Emocional (SIY, 11)

1 - Auto-consciência (self-awareness)
2 - Auto-regulação
3 - Motivação
4 - Empatia
5 - Skills Sociais

Domínios da Inteligência Emocional aplicados à liderança (RL, 29)

A - COMPETÊNCIAS PESSOAIS (como nos gerimos a nós)

A1. Auto-consciência
- Auto-consciência emocional (ex. usar "gut feeling")
- Auto-avaliação precisa (saber forças e limites)
- Auto-confiança (saber valor pessoal e capacidades)

A2. Auto-Gestão
- Auto-controlo emocional (gerir emoções e impulsos disruptivos)
- Transparência (mostrar integridade, honestidade e confiança)
- Adaptabilidade (ser flexível face aos obstáculos e à mudança)
- *Achievement* (manter o drive para melhorar e atingir excelência)
- Iniciativa (estar pronto para agir e procurar oportunidades)
- Optimismo (ver o lado positivo das situações)

B - COMPETÊNCIAS SOCIAIS (como gerimos as relações)

B1. Consciência Social
- Empatia (sentir as emoções do outro, ver a sua perspectiva, etc.)
- Consciência organizacional (ler as tendências políticas, redes de decisão, etc.)
- Serviço (reconhecer e ir ao encontro das necessidades do outro)

A2. Gestão das relações
- Liderança inspiracional (guiar e motivar com uma visão que inspira)
- Influência (usar uma abrangência de estratégias para persuadir)
- Desenvolver outros (através do feedback e orientação, potenciar os outros)
- Catalizador de mudança (iniciar, gerir e liderar em novas direcções)
- Gestor de conflitos (resolver desacordos)
- Criar laços (cultivar e manter rede de relacionamentos)
- Trabalho de equipa e colaboração (fomentar a cooperação e o espírito de equipa).

Benefícios da Inteligência Emocional (SIY, 12-21)

A Inteligência emocional promove várias coisas:

1. performance superior

Exemplo: num estudo mostrou-se que as 6 principais competências que distinguiam os engenheiros *top performers* dos *medianos* no mundo do IT eram, por esta ordem (QE=inteligência emocional; QI=int. cognitiva):

- auto-motivação para atingir altos resultados (QE)
- capacidade de influência (QE)
- pensamento conceptual (QI)
- capacidades analíticas (QI)
- inicitativa para abraçar desafios (QE)
- auto-confiança (QE)

2. elevada capacidade de liderança

Daniel Goleman mostrou que as competências emocionais correspondiam a 80%-100% do que distinguia os grandes líderes dos medianos. Outro estudo (Wallace Bachman) com comandantes da Marinha Americana, mostrou que os mais eficientes eram também os mais positivos, extrovertidos, mais emocionalmente expressivos, mais calorosos e sociáveis (incluindo, riam mais), mais amigáveis e democráticos, mais cooperativos, de confiança, apreciativos e até mais gentis que os outros.

3. elevada capacidade para criar condições para a felicidade
Talvez o mais importante é que a inteligência emocional permite criar condições para sustermos emoções de felicidade mais facilmente. Outros efeitos "colaterais" incluem a resiliência, optimismo e gentileza.

Estilos emocionais (ELB, xii, 5-6)

- INTUIÇÃO SOCIAL: apanhar os sinais dos outros
- RESILIÊNCIA: recuperar da adversidade
- SENSIBILIDADE AO CONTEXTO: regular respostas emocionais ao contexto
- ATENÇÃO: quão clara e focada é a atenção
- OUTLOOK/PERSPECTIVA: capacidade de manter emoção positiva
- AUTO-CONSCIÊNCIA: perceber as sensações corporais

Traços e estilos emocionais (ELB, ?)

- INTUIÇÃO SOCIAL: sociabilidade e timidez
- RESILIÊNCIA e OUTLOOK: Emocionalidade
- RESILIÊNCIA: Tendência a ficar stressado
- SENSIBILIDADE AO CONTEXTO: Adaptabilidade
- ATENÇÃO: Impulsividade
- RESILIÊNCIA e OUTLOOK: Emoções positivas e negativas

EMOÇÃO vista por diferentes perfis (PM, R. IX)

- BIÓLOGO: é o que liga os processos corporais ao cortéx
- SOCIÓLOGO: é o que ligas as pessoas em grupos umas às outras
- PSICÓLOGO DO DESENVOLVIMENTO: é o que liga a criança através das fases de desenvolvimento
- ANTROPÓLOGO: O que liga as pessoas numa altura através das gerações

EMOÇÃO: ligação entre partes diferenciadas = INTEGRAÇÃO

O que é um líder ressonante (RL, 22)

Os líderes ressonantes gerem bem as suas emoções e lêem de forma precisa os indivíduos e grupos. Conscientemente sintonizam-se com as pessoas, focam-nos numa causa comum, constroem uma noção de comunidade e criam um clima que permite às pessoas sentirem paixão, energia e um desejo de se moverem em conjunto numa direcção positiva. Para saber se alguém é um líder ressonante, responder a estas questões:

- o líder é inspirador?
- cria um tom emocional positivo que e caracterizado por esperança?
- esta em contacto com os outros? Sabe o que está nas suas cabeças e corações? Experiencia e demonstra compaixão?
- é mindful/presente - autêntico e em sintonia consigo, com os outros e com o ambiente?

Estudo sobre QE e Top Performers (MW, 113-114)

Um estudo de Goleman com mais de 500 pessoas de empresas como IBM, Lucent, PepsiCo, British Airways, Credit Suisse, entre outras, mostrou que 85% da performance dos TOP Performers em posições sénior de liderança era atribuído ao QE.

Aqueles que eram melhores em competências de auto-gestão adicionavam 78% mais lucro que os colegas que não tinham estas competências desenvolvidas. O que eram fortes nas competências sociais adicionavam 110% mais que aqueles que não eram, sendo que os que se encontravam no topo contribuíam com perto de 390% mais. Isto, em 1999, correspondia a mais 1.465.000 $ por pessoa do que os colegas.

Estudo com Top Performers da área tecnológica (SIY, R. XIV)

Um estudo mostrou que os top performers numa área tecnológica tinham mais:
- drive para resultados*
- capacidade de influência*
- pensamento conceptual
- iniciativa em aceitar desafios*
- auto-confiança*
- capacidade analítica

* características que só dependem do QE, que por sua vez podem ser desenvolvidas.

Aplicações Organizacionais

Como as expectativas afectam a percepção (YBAW, R. XIV)

As expectativas condicionam a nossa percepção. Por exemplo, um estudo com placebo levado a cabo por Don Price, mostrou que a dopamina aumentava ou diminuia consoante as expectativas era excedidas ou logradas.

ARIA - Como aumentar insights (YBAW, R. XIV)

A - Awareness / Atenção
R - Reflection / Reflexão
I - Insight / Ideia
A - Action / Acção

Estudo Dual Task Interference (YBAW, R. XIV)

Harold Paschen fez um estudo onde punha alunos de Harvard a fazer duas tarefas ao mesmo tempo (ver de que lado, esquerdo ou direito, acendia uma luz + dizer cor de outra luz, uma de 3 cores). Os resultados mostravam que a capacidade cognitiva quando fazia as 2 tarefas ao mesmo tempo baixavam para o nível de uma criança de 8 anos.

Estudo da Microsoft sobre distracções (YBAW, R. XIV)

- As distracções ocupam em 2,1h por dia no trabalho
- Cada executivo estava ± 11 minutos até ser distraído (ex. mail, telefone, etc.) e levava em média 25 minutos para retomar o nível de produtividade a que se encontra antes

Estudo sobre distrações - redução do QI (YBAW, R. XIV)

O constante emailing e messaging reduz o QU em média em 10 pontos (5 nas mulheres e 15 nos homens).
É um efeito similar a perder uma noite de sono.
No homens é um efeito 3 vezes superior a consumir cannabis.

Neurónios espelho e contacto online (YBAW, R. XIV)

Os neurónios espelho e a falta de contacto ao telefone ou no email faz com que os mal-entendidos possam crescer exponencialmente!

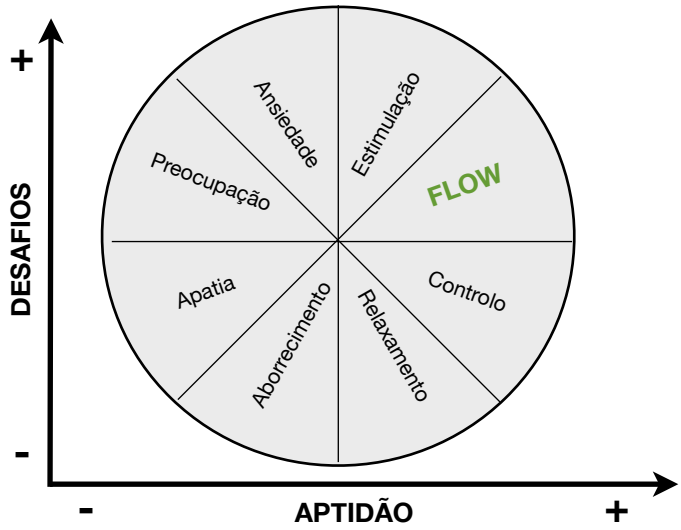
Exemplos de empresas que usam Mindfulness Training (MAW, C. 7)

- Apple
- Genentech
- General Mills
- Harvard University
- Google
- Sony
- P&G
- Unilever
- U.S. Army
- eBay
- Facebook
- Twitter
- Equipa olímpica dos EUA

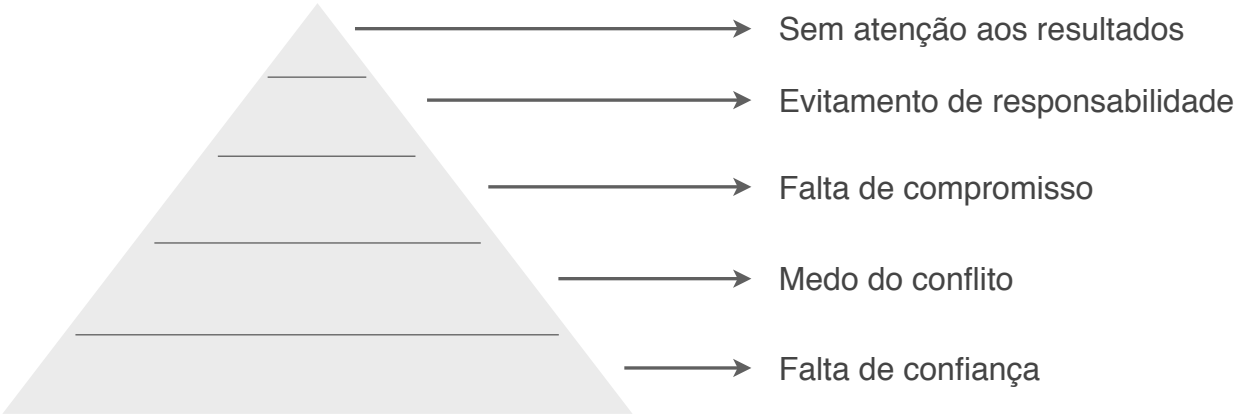
Mindlessness (TM, 74)

3 pontos que conduzem a esse estado:
- educação -> categorias
- perder pequenas diferenças -> distracção
- ponto de vista individual

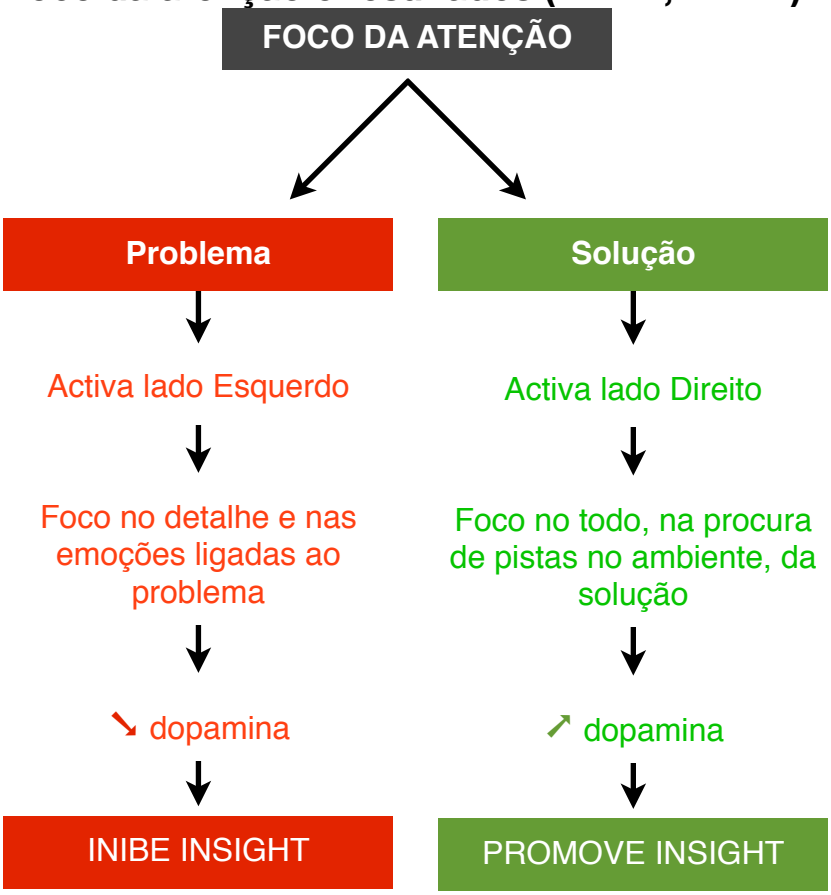
Flow (F, R., I)



5 disfunções de uma equipa (SIY, 175)



Foco da atenção e resultados (YBAW, R. XIV)



Bem-Estar e Integração

Integração (PGIPNB, 16-1)

Integração é o mecanismo fundamental da saúde e do bem-estar. É a ligação de partes diferenciadas de um sistema.

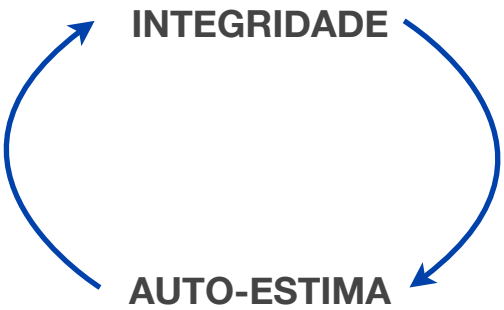
Mindfulness e Integração (MTh, 105)

“Being Mindfulness is profoundly integrative - O mindfulness promove a integração”.

Definição de bem-estar: Eric Fromm (MTh, 105)

Estar plenamente vivo e tornar-se o que potencialmente é. Significa a capacidade plena para a alegria e tristeza ou, pondo diferente, para acordar da dormência que o homem mediano vive e estar totalmente desperto. Se é isso tudo, também significa ser criativo, isto é, responder e reagir a mim, aos outros e a tudo o que existe e me rodeia.

Integridade (ASF, R. XII)



Artigos publicados em Psicologia (EDF, R. VII)

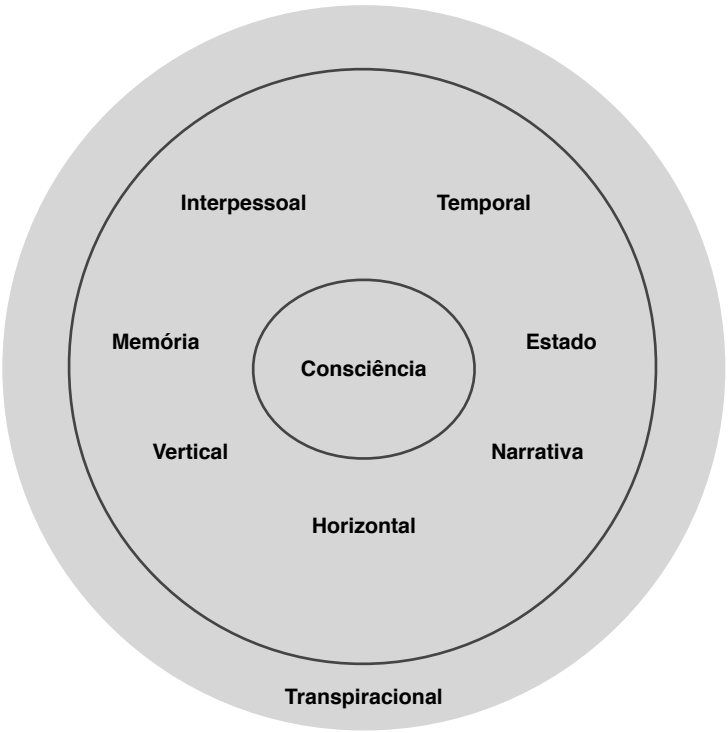
Desde 1887 foram publicados os seguintes artigos:
- 136.728 com títulos como raiva, ansiedade ou depressão
- 9.510 com títulos como alegria, satisfação ou ou felicidade

Saúde = Integração (PM, R. IX)

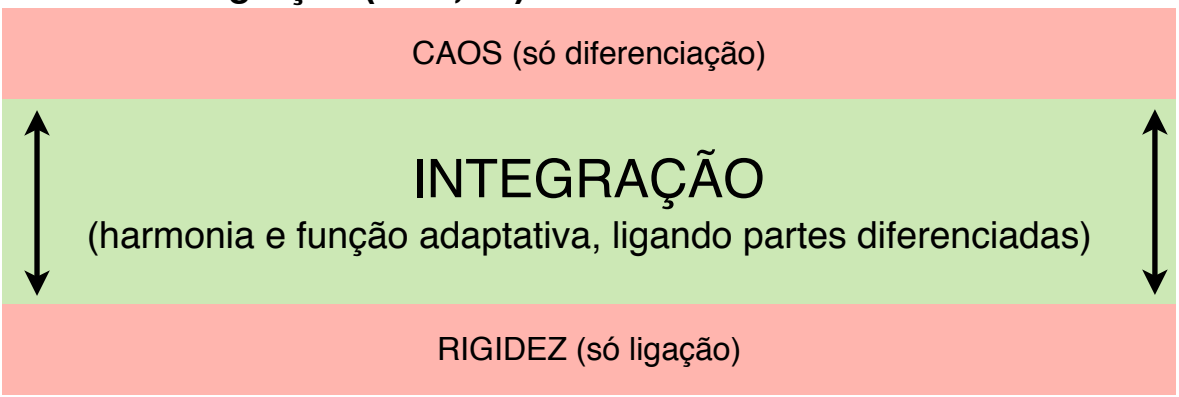
IMPORTANTE: SAÚDE = INTEGRAÇÃO (ligação + diferenciação)
Só ligação = rigidez
Só diferenciação = caos

Triângulo do bem-estar (PM, R. IX / MTh 121)

9 Domínios da integração (MTh, 238-248)



“Rio” da Integração (MTh, 51)



Patologia

A - PHARMA

Alerta sobre consumo de medicamentos (PM, R. XII)

- entre 2004 e 2008 o consumo de ansiolíticos, sedativos, hipnóticos e anti-depressivos **aumentou 17,5%**.
- em 2003 venderam-se 5 milhões de caixas de anti-depressivos, sendo que em 2006 o número passou para **6 milhões!**
- Em 2006 os portugueses compraram 20,3 milhões de embalagens de anti-depressivos, ansioliticos, sedativos e hipnóticos - **GASTO DE 158,5€ Milhões**

B - DEPRESSÃO

Depressão vs vitalidade (M&A, 34-35)

DEPRESSION TRAP (M&A, 10)

Armadilha da depressão! (M&A, 65)

- tentar controlar a maneira como se sente **é o problema**
- os eventos mentais são incontroláveis
- os eventos mentais tornam-se maiores quando os tentamos suprimir

4 estórias de vida "venenosas" (M&A, 204-205)

- VITIMIZAÇÃO
- MÁRTIR SILENCIOSO
- EXÍLIO AUTO-IMPOSTO
- INDIGNAÇÃO "JUSTIFICADA"

4 "pílulas venenosas" (M&A, 162-163)

- CERTO e ERRADO
- BOM e MAU
- JUSTO e INJUSTO
- RESPONSABILIDADE e CULPA

Mitos sobre a depressão (M&A, 18-24)

- É algo anormal
- É uma inevitável resposta ao stress
- É sobre experienciar emoções
- É uma doença biológica
- O melhor tratamento é a medicação
- É algo que se **tem**

Estilos emocionais e tipos de depressão (ELB, 148-149)

Há vários tipos de depressão e não apenas o que se imagina, de estados de tristeza inabaláveis e até desespero.

Alguns tipos de depressão:
- dificuldade em recuperar da adversidade. São pessoas que pontuam baixo na escala de Resiliência. Mostram uma maior activação do CPF direito em relação ao esquerdo, padrão que se mostra inverso nas pessoas saudáveis.
- dificuldade em regular emoções de uma forma apropriada ao contexto. Pontuam no "desligado" da escala de Sensibilidade ao Contexto. Revelam um hipocampo mais pequeno do que as pessoas saudáveis.
- incapacidade de manter emoções positivas, sejam elas a excitação, felicidade ou esperança. Pontuam no lado negativo da escala Outlook. Também costumam pontuar baixo na escala de Resiliência. Revelam menos actividade sustentada no Nucleus Accumbens, provavelmente devido a uma má comunicação entre esta estrutura e o CPF.

Diferentes "mentes" (M&A, 84)

Mente Reactiva	Mente "Sábia"
Avaliação e categorização	Intuição
Razão, análise e lógica	Não verbal, "saber" e inspiração
Tomada de decisão	Escolha livre
Normas sociais e expectativas	Valores
Memória e previsões futuras	Atenção ao momento presente
Simples atenção plena	Perspectiva conceptualizada de si e do mundo
Atenção universal e compaixão	Formas estigmatizadas de atenção (ex. racismo)

C - STRESS

Stress e absentismo (MAW, C, SI)

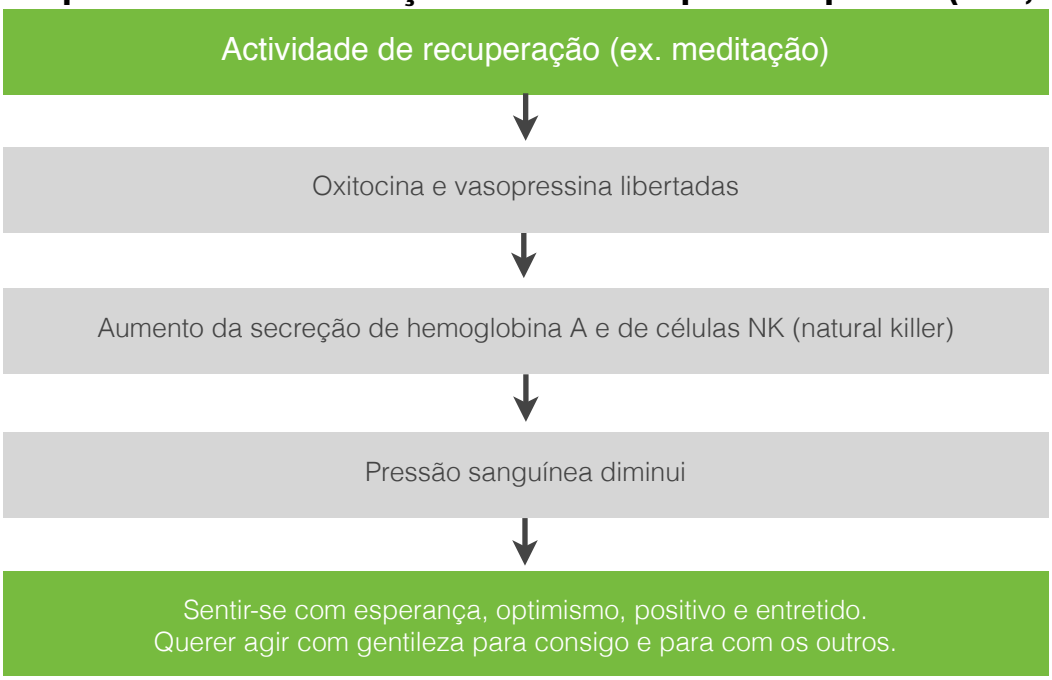
O Stress é a maior causa do absentismo a longo prazo!

Princípios de como lidar com o stress (?, ?)

- saber quando não se está a sentir dor
- não se sentir mal sobre o facto de se estar a sentir mal
- não alimentar os “monstros”
- começar cada pensamento com gentileza e curiosidade

Esquema sobre activação do sistema simpático (MW, 64)

Esquema sobre activação do sistema parasimpático (MW, 67)



Como o stress afecta os diferentes stakeholders (MW, 60-61)

Segundo Barry Oshry existem 4 diferentes posições que podemos ocupar a nível organizacional, em diferentes alturas e contextos:
- TOPO: ter a responsabilidade por uma parte significativa do trabalho ou da organização;
- MEIO: apanhado entre pedidos e prioridades por vezes conflituosas do topo e da base;
- BASE: basicamente sujeito a iniciativas sobre as quais não se tem controlo;
- CLIENTE: com a necessidade que obter um produto ou serviço por parte de um grupo ou pessoa.

O que pressiona cada camada?
- TOPO: pressionados por aquilo que parece uma complexidade não gerível;
- MEIO: confusos entre as prioridades e pedidos que lhes chegam de cima e de baixo;
- BASE: oprimidos por aqueles que vêm como distantes e não preocupados (TOPO);
- CLIENTE: esquecidos/ignorados por sistemas de entrega não responsáveis.

As equipas de TOPO são apanhadas em em lutas destrutivas.
Os pares do MEIO são alienados uns dos outros, devido a não-cooperação e competição.
Os membros da BASE são encurralados pela pressão a se conformarem.

- TOPO: “apagam fogos” quando deviam estar a projectar o futuro do sistema.
- MEIO: sentem-se isolado uns dos outros quando deviam estar a trabalhar em conjunto para coordenar os processos do sistema;
- BASE: os sentimentos negativos na direcção do TOPO e da BASE distraem-nos de colocarem a sua energia criativa na entrega/produção dos produtos e serviços;
- CLIENTE: o desligar face ao sistema mantém os clientes de serem parceiros activos, ajudando o sistema a produzir os produtos e serviços que eles precisam.

Ao longo de todo o sistema existe stress pessoal, quebras nos relacionamentos e limitações severas na capacidade do sistema de fazer o que é pretendido.

3 “vozes” que se activam com o stress (A. MAP, R.?)

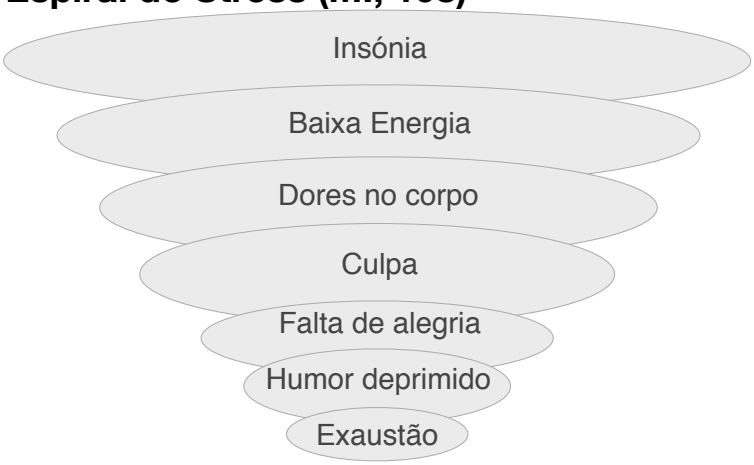
- PESSIMISTA
- PUNITIVA
- SUBMISSA / ACOMODATIVA

Estas 3 vozes muitas vezes são “comunicadas” pelo lado direito do nosso cérebro e chegam apenas em forma de imagens, sensações, emoções.

Consequências negativas do Stress (TEB - R, XIII)

Físico	Mental
Sistema imunitário fica debilitado	Redução do sentido de humor
Menor capacidade de absorção de nutrientes importantes	Aumento do pessimismo
Desregulação hormonal	Maior ansiedade e irritabilidade
Vulnerabilidade cardíaca	Sensação de desamparo / desespero
Distúrbios do sistema nervoso	Redução de aproximação aos outros
Incapacidade de formar novos neurónios	Aumento da aversão

Espiral do Stress (MI, 108)



Estudo sobre pressão arterial junto a um líder dissonante (R.L, 24)

Um estudo de Nadia Wager mostrou que a pressão arterial dos subordinados subia dramaticamente quando tinham que lidar com um supervisor cujo estilo não era respeitoso, justo ou sensível face aos outros.

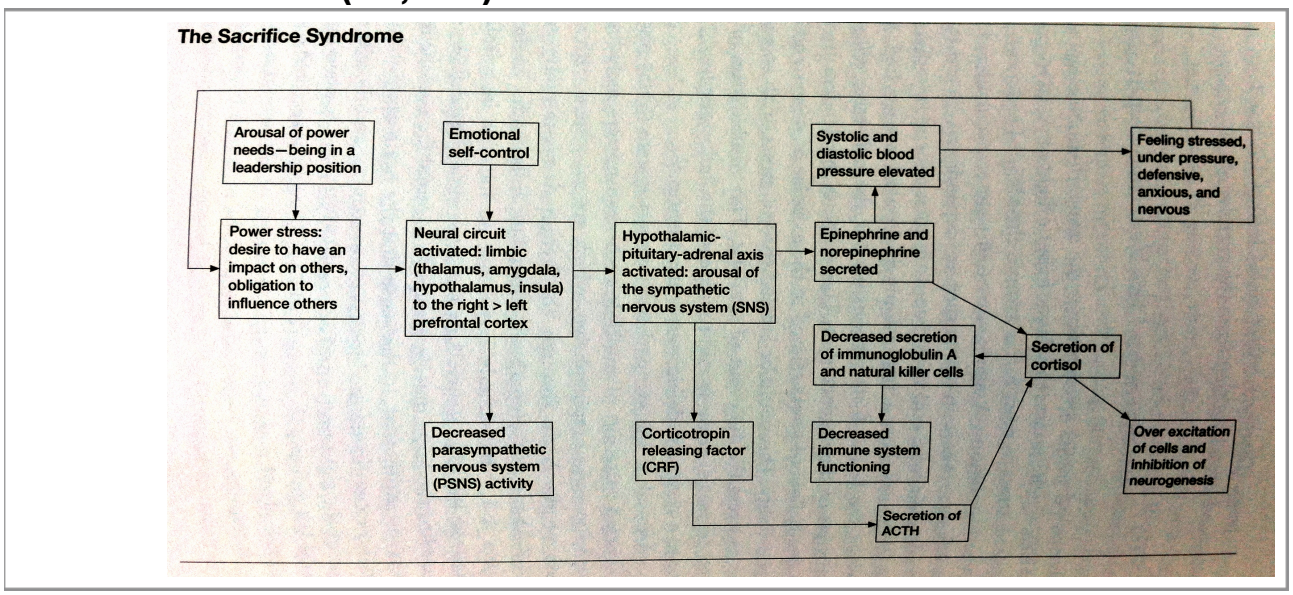
Programa stress no UK e nos transportes de Londres (MW, 6-7)

O “Labour Force Survey” de Reino Unido em 2007/2008 estimou que 442.000 indivíduos diziam sentir stress no seu trabalho ao ponto de isso contribuir para doenças. Perto de 13,6% de TODOS os trabalhadores do UK diziam que o seu trabalho era “muito ou extremamente stressante”. Foi estimado que

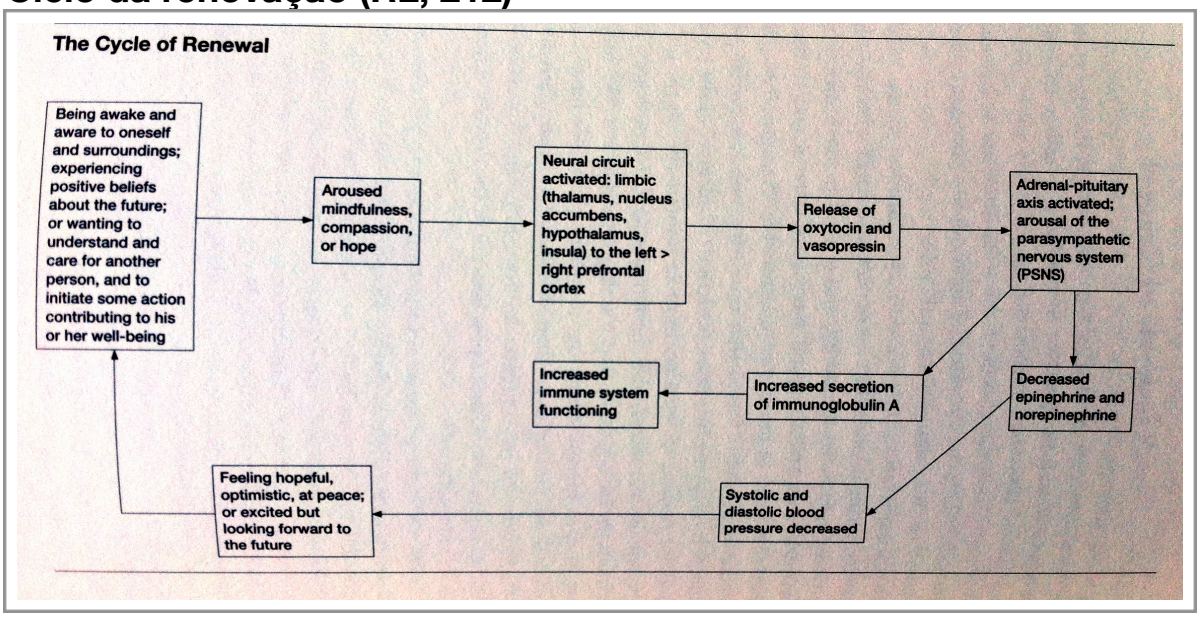
o stress, ansiedade e depressão contribuiram para a perda de 13.5 milhões de dias de trabalho perdidos nesse ano no UK, sendo que o especialista Ben Wilmott, estima que os custos directos e indirectos desse absentismo seja perto £ 1.800 por pessoa/ano.

Nos transportes de Londres foi levado a cabo um programa de Mindfulness que levou a uma redução 70% no absentismo devido a causas relacionadas com stress, depressão e ansiedade nos 3 anos que se seguiram. Os que fizeram o curso também indicaram melhorias significativas na sua qualidade de vida: 80% referiu que as relações melhoraram, 79% que estavam mais capazes de relaxar e 53% que estavam mais felizes no trabalho.

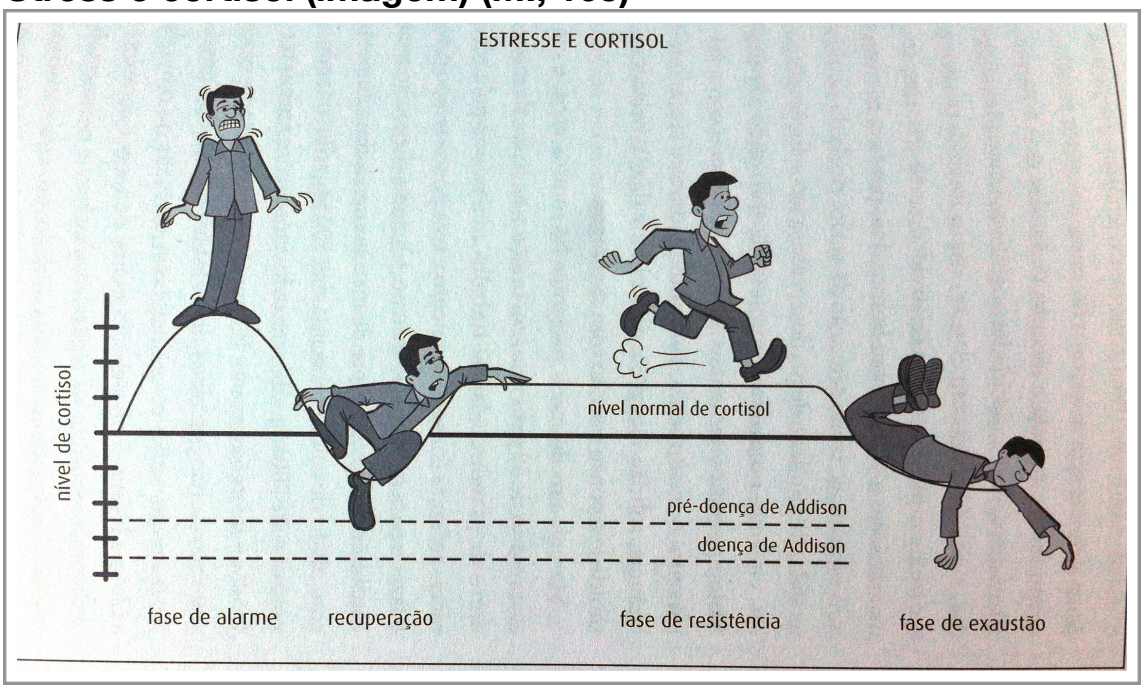
Ciclo do Sacrifício (RL, 208)



Ciclo da renovação (RL, 212)



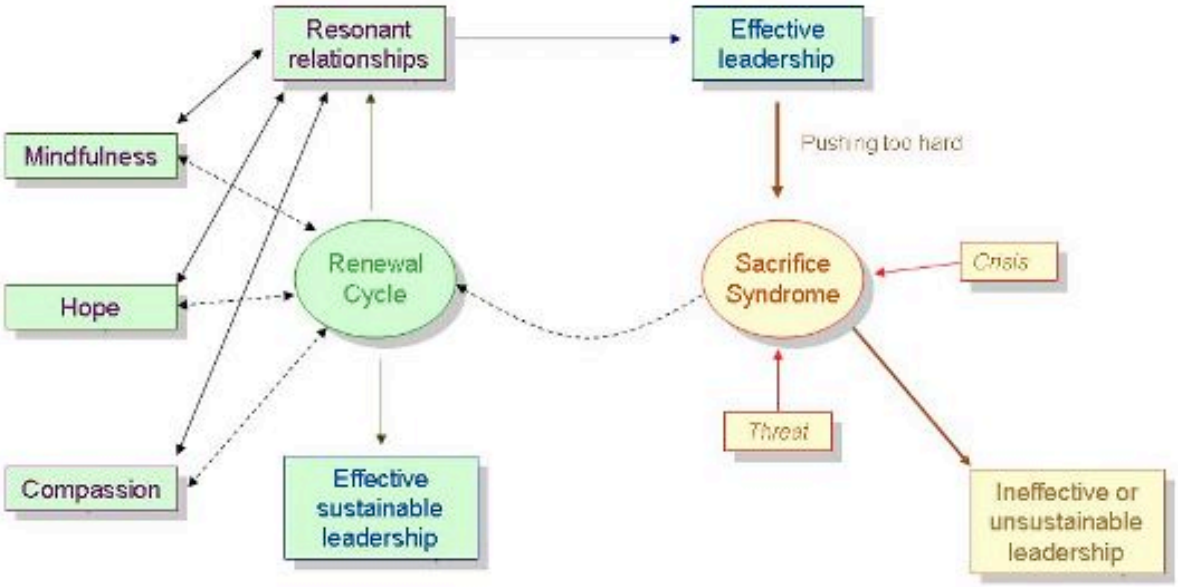
Stress e cortisol (imagem) (MI, 105)



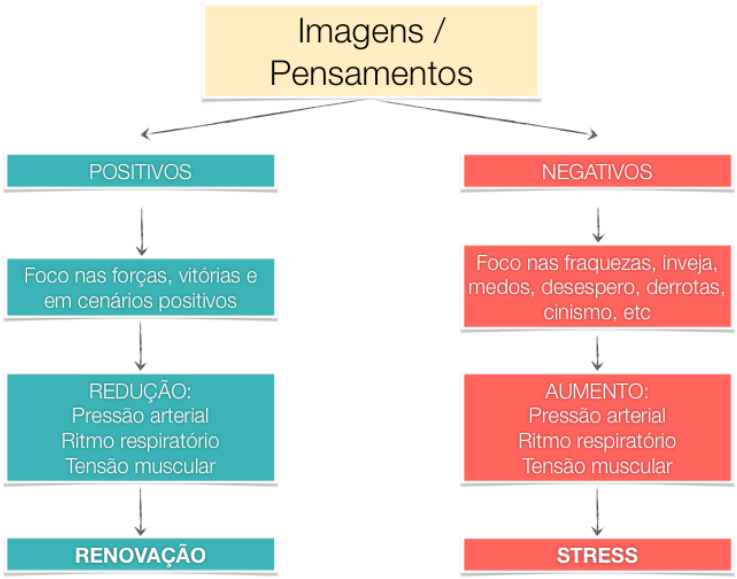
Metáfora: trauma é como mordida de cão (MI, 105)

O trauma é como uma mordida de cão. Não podemos puxar a mão com força pois isso ainda vai rasgar mais a nossa pele. Tempos que empurrar para dentro, com calma, para o cão se engasgar e abrir a boca.

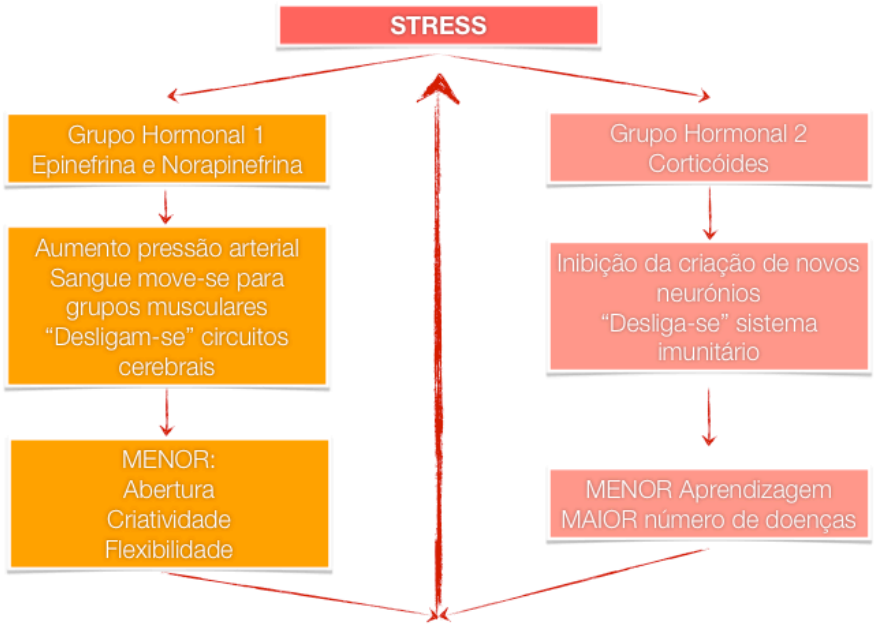
Esquema sobre síndrome do sacrifício (RL, 62)



Como o foco da nossa atenção afecta o stress (RL, ?)



O que é activado no organismo quando sentimos stress (RL, 42-43)



D - OUTROS ESTUDOS

Felicidade e cortisol (ELB, 120)

São vários os estudos que mostram uma relação entre emoções positivas e saúde. Um deles feito por Andrew Steptoe e Michael Marmot (University College London), recolheu dados de 216 pessoas (116 homens e 100 mulheres) e foram procurar se havia relação entre bem-estar (da forma como Kahneman desenvolveu) e três marcadores biológicos importantes: taxa de batimento cardíaco, níveis de cortisol e níveis de plasma fibrogénico:

- uma taxa de batimento cardíaco reduzida é geralmente associada a a melhor saúde cardiovascular.
- o cortisol é uma hormona relacionada com o stress que é segregada pelas glândulas supra-renais e introduzida no sangue em resposta a sinais de medo, ameaça ou ansiedade pelo cérebro. A sua função é ajudar o corpo a lidar com o stress através da mobilização de recursos e inibindo as inflamações. No entanto, quando em excesso, ou libertado sem necessidade, pode danificar o cérebro e o corpo, matando até neurónios.
- o plasma fibrogénico é uma molécula implicada na inflamação e na doença coronária. Porque os seus níveis sobem no sangue perante situações de stress, é normalmente usado como um marcador de inflamação e tem sido relacionado com diabetes, doenças cardiovasculares e asma.

Os participantes que se classificavam como menos felizes tinham os níveis de cortisol, em média, 48% mais altos do que aqueles que se classificaram como mais felizes. Também mostravam níveis superiores de resposta de plasma fibrinogénico em tarefas indutoras de stress. Também tinham taxas cardíacas superiores.

Outro estudo, feito por Sheldon Cohen (Carnegie Mellon University) com 334 voluntários descobriu que os participantes com os níveis mais altos de emoções positivas eram 3x menos prováveis de desenvolver uma constipação em comparação com os que revelavam emoções negativas. Também revelou que os participantes com o maior número de interacções, especialmente positivas, tinham menos probabilidade de ficar constipados.

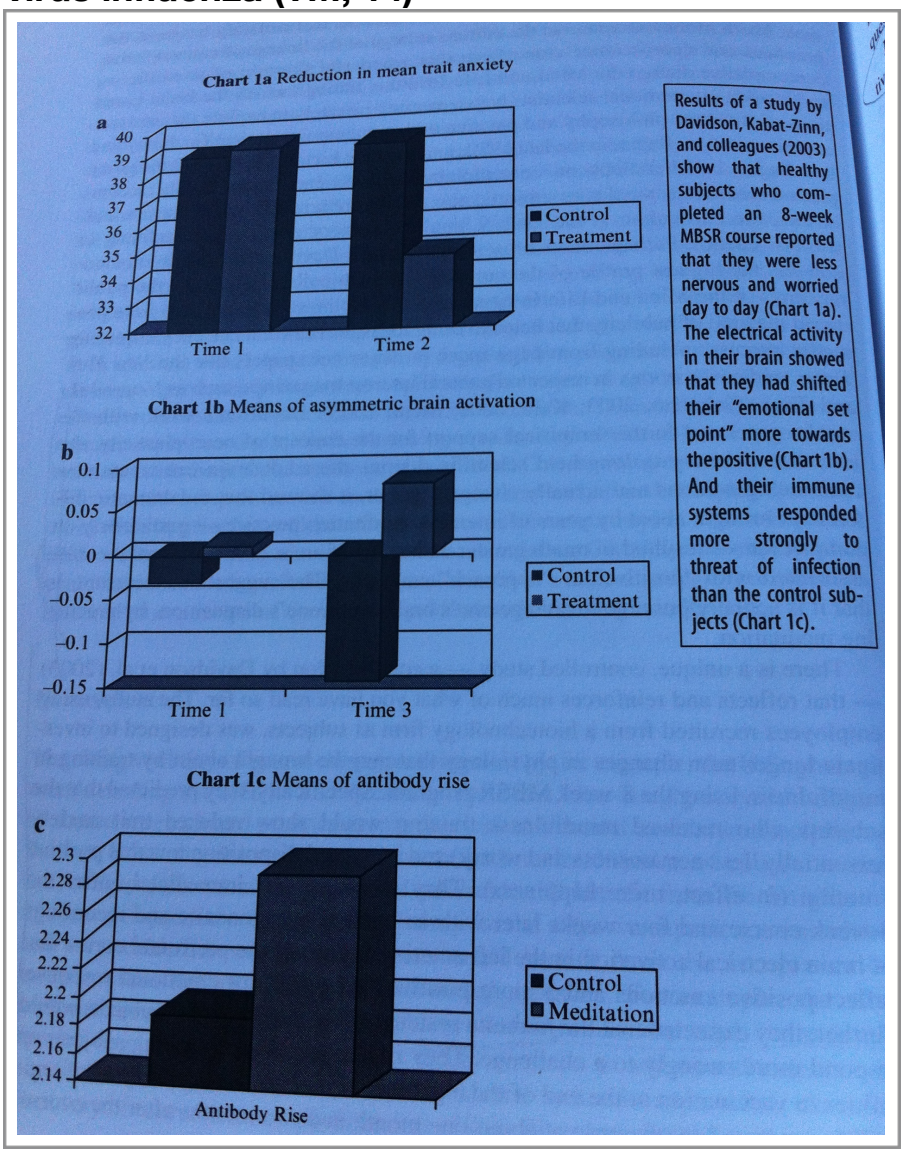
Cérebro e DOC's (Disturbio Obsessivo-Compulsivo) (ELB, 173)

O neuropsiquiatra Jeffrey Schwartz (UCLA) tem tratado muitas pessoas com DOCs. Este tipo de disturbio é caracterizado por uma hiperactividade em 2 regiões: cortex orbitofrontal (cuja principal função é notar quando algo esta errado ou fora do "sítio") e o striatum (que recebe inputs do cortex obritofrontal, assim como da amigdala) - juntos formam o que é chamado de "circuito da preocupação" , que em pessoas com DOC revela uma elevada actividade.
Schwartz em vez de lhes dar anti-depressivos, como prozac, paxil e zoloft, utiliza uma técnica baseada em Mindfulness, especialmente neste caso focado em observar os pensamentos. Algumas horas a aprender esta técnica permite aos pacientes de resistirem mais facilmente às mensagens de preocupação, reportando que a doença já não os controla. Estudos de neuroimagem mostraram também que pensar sobre os pensamentos de uma nova forma alterava os padrões de actividade cerebral, mostrando uma redução significativa de actividade no cortex obritofrontal, o "centro" do problema.

Estilo Emocional positivo e resposta imunitária (ELB, 133)

Richard Davidson (Un. Wisconsin) verificou que uma assimetria no padrão de actividade no CPF esquerdo em relação ao CPF direito (associado ao estilo emocional Positivo) estava correlacionada com um aumento das células NK (tipo de glóbulos brancos fundamentais para um sistema imunitário eficiente). Estas pessoas mostraram uma maior resposta imunitária (até 4x com mais anti-corpos do que os "right brainers".

Mindfulness e vários efeitos, como o sistema imunitário em resposta ao vírus influenza (TM, 14)



Hipocampo e PTSD (Desordem de Stress Pós-traumático) (ELB, 77)

Vários estudos descobriram que a PTSD está associada a uma perda de volume no hipocampo. Isto leva a um problema na formação de memórias sobre o contexto em que o trauma aconteceu, o que leva as pessoas que tiveram um trauma nas ruas do Afeganistão tenham por vezes confusões com ruas similares noutros locais porém seguros.

Relação entre corpo e mente - PSICOSSOMÁTICA (ELB, 113-115)

Ao imaginarmos unhas a chiar num quadro, uma chave de fendas a empurrar um dos nossos olhos para dentro com força ou uma faca a aproximar-se do nosso pé temos tendência a ter uma reacção fisiológica a algo que existe apenas inteiramente na nossa mente. Pode não ser com estes estímulos mas certamente existirão alguns que nos fazem subir na cadeira só de pensar neles (ex. dobrar um unha). Os pensamentos e sentimentos, que se originam no cérebro, saem literalmente da "massa cinzenta" para o resto do nosso corpo. A neurociência moderna mostrou que as emoções não impactam apenas a mente mas também o corpo: sentir-se ansioso faz subir a tensão arterial, aumenta a pulsação, da mesma maneira que sentir-se feliz aumenta o sistema imunitário, não sofrendo tantas doenças como pessoas mais tristes.

O que antigamente se chamava de psicossomática é hoje mais chamado de medicina comportamental ou psicologia da saúde e tem vindo a mostrar vários estudos reveladores:

- o isolamento social leva ao aumento dos níveis de cortisol e outras hormonas de stress, sobe a tensão arterial e enfraquece o sistema imunitário (nota: atenção que para pessoas que são naturalmente pouco sociais tal não se deve verificar)
- a depressão, outro exemplo, faz subir o risco de morrer de doença coronária

Visto que as emoções têm consequências fisiológicas, o contrário também se verifica. A comunicação é bi-direccional, pelo que o que está no corpo também influencia o cérebro.

Benefícios

Benefícios quando o sistema simpático reduz a actividade e aumenta a do parassimpático (RY, 146)

Quando o sistema simpático deixa de estar hiperactivo, como quando estamos sob stress, o corpo responde de forma muito favorável:

- aumento do relaxamento muscular e melhor funcionamento digestivo
- redução da tensão arterial e do colesterol
- o metabolismo, que reflecte o consumo de energia do organismo, reduz, pelo que a pessoa experiência um aumento de energia e vitalidade
- o coração trabalha com menor resistência e isto reduz as necessidades de oxigénio
- há uma melhoria significativa no sistema imunitário, especialmente em termos do aumento dos linfócitos NK e CD4.

Benefício de ter "espaço mental" (HS, 27)

O principal benefício é poder observar os pensamentos e emoções. Não é deixar de sentir, muito pelo contrário. É permitir que tal aconteça. É ter mais liberdade e felicidade.

Estar mais consciente de si, estar mais consciente dos outros (HS, 34)

Ao nos tornarmos mais presentes a tudo e a todos, começamos a estar mais conscientes dos outros: o que lhes "activa os botões", o que realmente querem dizer, etc. Dessa forma podemos melhorar significativamente as nossas relações.

Clareza na "imagem": mais resolução e nitidez (SIY, 80)

Ao meditar conseguimos ter mais clareza na "imagem", ou seja, aumentamos a nitidez e a resolução das imagens de que nos tornamos conscientes. Quando estamos sobre stress, por exemplo, o nosso sistema entra em "modo de segurança" para poupar recursos, perdendo muita resolução e nitidez, o que nos pode, por exemplo, fazer saltar de medo ao ver uma corda enrolada, pensando que seja uma cobra.

Benefícios do journaling (SIY, 96)

Um estudo de Stefanie Spera, Eric Buhrfeind e James Pennebaker colocou um grupo de desempregados a escrever sobre os seus sentimentos ao longo de 5 dias consecutivos, 20 minutos cada dia. Estas pessoas conseguiram encontrar emprego muito mais rapidamente que pessoas no grupo de controlo (sem escrita). Após 8 meses 68.4% encontram emprego, ao passo que apenas 27,3% tinham conseguido no grupo de controlo.

Benefícios da meditação para professores e alunos (MT, 9)

Benefícios para professores:

- melhora o foco e a atenção
- aumenta a capacidade de resposta às necessidades dos alunos
- promove o balanço emocional
- suporta a gestão do stress e a redução do stress
- suporta relações saudáveis no trabalho e em casa
- melhora o clima na sala de aula
- suporta o bem-estar geral

Benefícios para estudantes:

- suporta a receptividade à aprendizagem

- promove a performance académica
- reforça a atenção e a concentração
- reduz a ansiedade antes dos exames
- promove a auto-reflexão e a gestão de emoções
- melhora a participação geral na turma devido ao controlo dos impulsos
- providencia ferramentas para reduzir o stress
- aumenta a aprendizagem social e emocional
- promove os comportamentos sociais e as relações saudáveis
- suporta o bem-estar geral

Benefícios do mindfulness (MW, p.xiii->)

Até agora, milhares de estudos realizados mostraram que o mindfulness promove os seguintes benefícios:

- redução dos níveis de stress
- aumento da resiliência
- aumento da inteligência emocional
- aumento da auto consciência e da consciência dos outros
- aumento da sensibilidade interpessoal
- melhoria das competências de comunicação
- redução do absentismo relacionado com problemas de saúde
- melhoria da concentração
- aumento do campo de atenção
- redução da impulsividade
- aumento da capacidade de "segurar" e manipular informação
- redução dos níveis de distress psicológico
- aumento dos níveis de bem-estar
- aumento da satisfação geral com a vida e com o trabalho

Um estudo na área das neurociencias mostrou que um curso de 8 semanas de MBSR mostrava aumentos na matéria cinzenta em regiões do cérebro relacionadas com aprendizagem e memória, regulação emocional, processos de auto-referência e de tomada de perspectiva.

Onde o mindfulness está a ser aplicado a nível clínico com excelentes resultados (Artigo APS, P1)

- ansiedade
- depressão
- abuso de substâncias
- desordens alimentares
- melhoria no sistema imunitário
- redução da tensão arterial
- redução do colesterol
- Aumento da actividade da telomerase
- aumento da felicidade

O que emerge quando estamos relaxados e alerta ao mesmo tempo (SYI, ?)

3 coisas emergem quando estamos relaxados e alerta ao mesmo tempo:

- calma
- clareza
- felicidade

A Felicidade não é o que se persegue mas o que emerge!

O Mindfulness promove as 9 funções do cortex pre-frontal medial (MTh, 180)

- regulação corporal
- attunement (empatia emocional)
- balanço emocional
- modelação/gestão do medo
- Flexibilidade na resposta (pensar antes de agir)
- Insight
- Empatia
- Moralidade
- Intuição

Para saber a explicação prática de cada uma das funções - p. 227-232

Outputs esperados num curso de 8 semanas (MW, 164-165)

- reduzir stress
- melhorar inteligência emocional
- melhorar a sensibilidade interpessoal
- aumento da resiliência
- reduzir absentismo
- aumentar a auto-consciência de si e dos outros
- aumentar as competências de comunicação
- aumentar a capacidade de atenção e concentração
- reduzir a impulsividade
- aumentar a capacidade de "segurar" e usar informação
- melhorar os padrões de sono
- reduzir stress, depressão e ansiedade
- melhorar o bem-estar geral

Benefícios Mindfulness: Mental Health Foundation report (MW, 4-5)

Um relatório do UK Mental Health Foundation de 2010 (Mindfulness Report) descreveu o mindfulness em contexto clínico como "uma abordagem integrativa, baseada no corpo e na mente, que ajuda pessoas a mudar a forma como pensa e sentem relativamente às suas experiências, especialmente as stressantes. Envolve prestar atenção aos nossos pensamentos e sentimentos de forma a nos tornarmos mais conscientes deles, menos tomados por eles e mais capazes de lidar com eles.

De acordo com o relatório as pessoas que são mais mindful:

- são menos propensas a experienciar distress psicológico, incluindo depressão e ansiedade. São menos neuróticos, mais extrovertidos e reportam maior bem-estar e satisfação com a vida.
- têm maior consciência, compreensão e aceitação das suas emoções, recuperando de estados de humor negativos mais rapidamente.
- têm com menos frequência pensamentos negativos e são mais capazes de deixá-los ir quando emergem.
- têm uma auto-estima mais elevada, mais estável, que é menos dependente de factores externos.
- têm relações mais satisfatórias, são melhores a comunicar e são menos perturbáveis por conflitos relacionais, assim como menos prováveis de pensar negativamente dos seus companheiros em resultado de um conflito.
- têm menos probabilidade de re reagir defensivamente ou agressivamente quando são ameaçadas. O Mindfulness parece aumentar a auto-consciência e está associada com uma maior vitalidade.
- sentem-se mais em controlo do seu comportamento e são mais capazes de passar por cima ou mudar pensamentos e sentimentos, resistindo ao impulso para agir.

Ainda de acordo com o relatório:

- o mindfulness está correlacionado com a inteligência emocional, que por si só está associada a boas capacidades sociais, capacidade para cooperar e ver a perspectiva do outro.
- ser mais mindful está ligado com maior sucesso no atingir de objectivos académicos e pessoais.

- praticar meditação mostrou repetidamente que aumenta a capacidade de atenção, assim como a performance laboral, produtividade e satisfação, assim como melhoria das relações com os colegas, resultando isto numa redução do stress relacionado com o trabalho.
- as práticas de meditação de forma mais geral têm mostrado aumentar o fluxo sanguíneo, reduzir a pressão arterial e proteger as pessoas do risco de desenvolverem hipertensão; também mostraram reduzir o risco de desenvolver e morrer de doença cardiovascular, assim como reduzir a severidade da doença cardiovascular quando aparece.
- pessoas que meditam têm menos admissões hospitalares por doença cardíaca, cancro e doenças infecciosas, visitando o médico metade das vezes que pessoas que não meditam.
- o mindfulness pode reduzir os comportamentos aditivos, e as práticas meditativas no geral têm mostrado ser uma boa ajuda na redução do uso de dorgas ilegais, medicação prescrita, alcool e cafeína.

Estudo Martin Seligman: felicidade vs produtividade (SIY, R. XIV)

Os agentes de seguros optimistas vendem 8% mais no 1º ano e 31% mais no 2º ano.

Benefícios da prática Heart Math no local de trabalho (HM, R. IX)

- Aumento da produtividade
- Aumento da saúde e satisfação dos colaboradores
- Aumento do engagement
- Aumento da fidelização dos clientes
- Redução do turnover
- Redução dos cuidados médicos

Benefícios da coerência cardíaca no local de trabalho (HM, R. IX)

- Aumento da performance cognitiva
- Aumento das competências motoras, atenção focada e discriminação
- Aumento da memória
- Aumento da performance global (Shell, BP, Unilever, Cisco, etc.)
- Redução do Stress, ansiedade e burnout
- Redução da tensão arterial
- Redução do turnover (ex. 26,9% -> 5,9% = poupança de 800.000$/ano)
- Aumento da saúde (estudo numa agência):
    - -> -20% raiva
    - -> -21% stress
    - -> -26% depressão
    - -> -22% tristeza
    - -> -29% fadiga
    - -> +23% calma
    - -> +10% vitalidade

Coerência e saúde cardíaca (HM, R. IX)

- Redução da pressão arterial (equivalente a perder 18 kg!)
- Menos 22% de perigo de morte cardio-vascular
- Menos 33% de perigo de morte por ataque cardíaco
- Menos 2&% de perigo de morte por doença coronária
- Melhoria da regulação glicémica
- Redução da frequência e severidade das arritmias

Ao meditar desenvolvemos competências metacognitivas (MW, 93)

O “movimento” de voltar a colocar a atenção no objecto de atenção permite aos participantes:
- ver que as suas mentes não estão onde eles gostariam que estivessem

- “desapegar” a mente de onde não querem que ela esteja
- colocar a mente onde querem que ela esteja
- manter a mente onde querem que ela esteja

Duas capacidades fundamentais que se desenvolvem (SIY, R. XIV)

O mindfulness treina 2 capacidades fundamentais:
- atenção
- meta-atenção (capacidade de perceber que se perdeu a atenção)

Outputs de um curso de MBSR em termos fisiológicos (ELB, 202-205)

Um estudo de Richard Davidson com Jon Kabat-Zinn revelou os seguintes resultados após um período de 8 semanas de MBSR:
- redução de ansiedade de 12% face ao grupo de controlo
- aumento da actividade do CPF esquerdo face ao início do estudo, assim como face ao grupo de controlo
- mais 5% de anticorpos à vacina da gripe face à mesma resposta do grupo de controlo

Benefícios no local de trabalho (MAW, C., 7)

Tangíveis	Intangíveis
↘ dias de abstenção	↗ paciência
↘ doenças	↘ conflito
↘ stress	↗ proactividade (menos reactividade)
↘ ansiedade	↗ capacidade de estar presente
↘ depressão	↗ foco
↘ falta de concentração	↗ eficiência

Estudo com programa de Mindfulness (IF Insurance) (MAW, C.,)

Aplicação de programa composto de 3 “ingredientes”:
- Mindfulness in action (informal)
- Mindulness training (formal)
- Attitude training

Resultados (percentagem de pessoas que reportaram):
88% - alta capacidade de estar focado em tarefa
76% - alta capacidade de ter relações positivas com a equipa
68% - alta eficiência e produtividade
60% - alta eficiência para lidar com o stress
60% - melhores relações familiares

Benefícios no local de trabalho (?)

- RESILIÊNCIA (adaptação à mudança, gestão do stress)
- PERFORMANCE (aumento da atenção, do foco, da criatividade e da proactividade)
- COMUNICAÇÃO (aumento da inteligência emocional e das dimensões sociais)
- LIDERANÇA (melhoria na tomada de decisão, da perspectiva e da atenção)

FACES: Benefícios de um sistema integrado (MTh, 31)

Quando um sistema está integrado ele fica:
F - Flexível
A - Adaptativo
C - Coerente
E - Energizado
S - Estável (stable)

Estudo do treino de Mindfulness nos Marines (Artigo MML, p.19)

Um estudo feito com os Marines americanos mostrou que os participantes revelaram:
- aumento do controlo cognitivo
- aumento da auto-consciência
- maior consciência situacional
- melhor regulação emocional

Mielina e aumento da comunicação entre neurónios (MTh, 218)

A mielina pode aumentar a velocidade de transmissão de informação até 100x.
Para além disso pode reduzir também o tempo de repouso necessário (período refractário) até 30x.
Nesse sentido, NO TOTAL PODE ACELERAR ATÉ 3.000x A COMUNICAÇÃO ENTRE NEURÓNIOS!

Absentismo e Presentismo (MAW, C., 7)

Um estudo revelou que o custo do absentismo numa empresa com até 1.000 pessoas pode custar aproximadamente 1 milhão de libras por ano!
Com a aplicação de um programa de Mindfulness isso pode:
- reduzir absentismo até 30%
- reduzir turnover
- aumentar produtividade
- reduzir conflitos
- aumentar relações positivas
- melhorar a reputação da empresa

Efeitos da prática de Mindfulness na Função Cognitiva (MAW, C., 53)

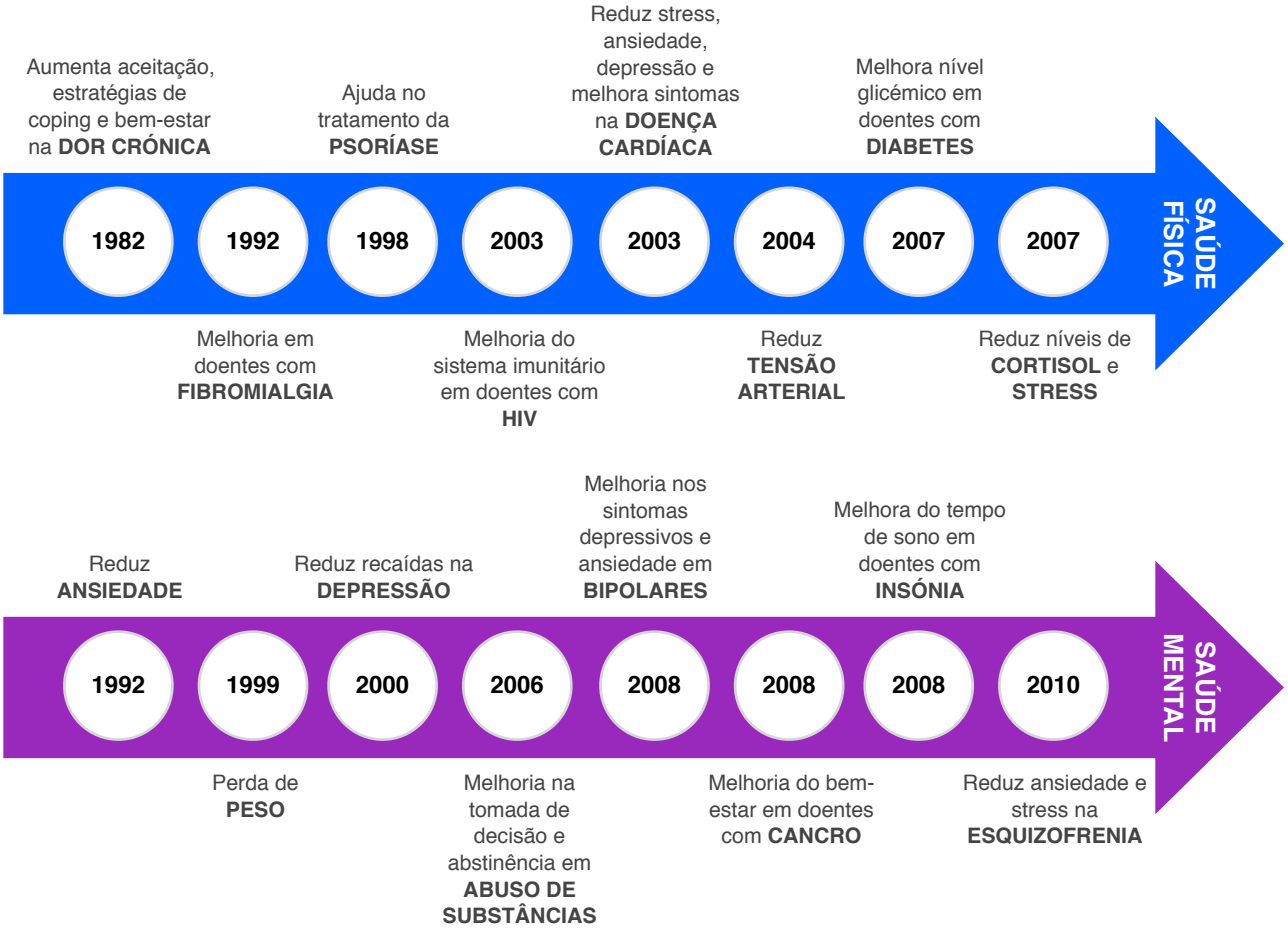
↗ insights na resolução de problemas
↗ atitude positiva face ao stress
↗ atenção
↘ tendência para ser auto-centrado
↗ inteligência emocional
↗ abertura e extroversão
↘ emoções negativas e preocupação
↗ cultivar da atitude de observar
↗ estabilidade emocional
↗ curiosidade e receptividade a novas experiências

COHERENCE: o que a meditação promove (TMB, R., VI)

C - Conexão
O - Abertura (Openess)

H - Harmonia
E - Envolvimento (Engagement)
R - Receptividade
E - Emergência
N - Noesis (saber)
C - Compaixão
E - Empatia

Evolução dos estudos sobre Mindfulness - Shanida Nataraja (MAW, C., 52)



Parte Prática

Templates de cursos

Estrutura Search Inside Yourself (SIY, 7)

O curso tem praticamente três partes:
- Treino da Atenção
- Auto-conhecimento e auto-mestria
- Criação de hábitos mentais saudáveis

Template para retiro de silêncio - 1/2 dia (TM, 152)

1:00 - chegada e boas vindas
1:10 - sitting meditation
1:30 - yoga
1:50 - body scan
2:10 - walking meditation
2:25 - mountain meditation
2:40 - processo de grupo em formato de concelho circular: como beneficiaste? quais as tuas intenções para continuar?
3:20 - loving kindness meditation
3:40 - 4:00 - preencher formulários de investigação e satisfação; despedidas

Template para sessão de introdução - 1,5 a 3h (TM, 155)

1. Começar com uma experiência
- diálogo em grupo, com introduções a seguir

2. Apresentação sobre a fisiologia do stress
- aprender a expiração sonora (relaxing sigh) para auto-regulação

3. Apresentação sobre "o que é o mindfulness"
- experienciar mindfulness por si só

4. Pausa
- praticar espreguiçar mindful

5. Explorar o momento presente
- diades de mindulness
- sitting meditation

6. Diálogo e questões
- próximos passos?

7. Fecho
- fechar com a meditação da "amizade incondicional"

Template para workshop de 1 dia (TM, 149)

9:30 - Módulo introdutório

- auto introdução para os professores
- experiência: meditação repetindo a questão: “o que te traz aqui?”
- auto introdução dos participantes, respondendo a essa questão

9:50 - O que é o MBSR

- preencher os formulários de investigação pré-curso

10:20 - Módulo de definição

- definição de stress
- prática: relaxing sighs
- definição de mindfulness
- prática: comer passa de forma mindful
- prática: body scan
- diálogo sobre a prática, primeiro a pares, depois em grupo

11:30 - Prática: yoga

- passando depois directamente para a próxima prática

11:50 - Prática: meditação sentada com consciência da respiração

12:15 - Diálogo sobre as duas práticas

- primeiro a pares (com outro parceiro), depois em grupo

12:30 - Almoço

- comendo e descansando em silêncio, juntos

13:15 - Prática: meditação a andar

- diálogo sobre a prática, primeiro a pares (com outro parceiro), depois em grupo

13:50 - Experiências de percepção

- mostrar o DVD com as experiências
- diálogo sobre as experiências, primeiro em trios, depois as tríades reportando ao grupo

14:10 - Experiência: narrando a experiência momento-a-momento em duos

- discussão em grupo sobre a experiência

14:30 - Prática: meditação sentada de “opening to choiceless awareness)

- diálogo sobre a prática, primeiro a pares (com outro parceiro), depois em grupo

15:20 - Prática: yoga sentado

15:35 - Descrição e diálogo sobre as logísticas para o curso via teleconferência de 6 semanas

15:50 - Prática: loving-kindness meditation

16:00 - Despedidas mindful

Trabalhos de casa e teleconferência - 6 semanas (TM, 151)

Semana 1
Prática formal: body scan
Prática informal: mindful eating
Prática teleconferência: body scan, direcção invertida - pés->cabeça vs cabeça->pés

Semana 2
Prática formal: Alternar Body Scan com Sitting Meditation (AOB - foco respiração)
Prática informal: calendário de eventos agradáveis
Prática teleconferência: Sitting Meditation (AOB)

Semana 3
Prática formal: Alternar Body Scan com yoga
Prática informal: calendário de eventos desagradáveis
Prática teleconferência: body scan, com destaque para zona do corpo que “chame” particularmente

Semana 4
Prática formal: Alternar Sitting Meditation (AOB) com yoga
Prática informal: chuveiro mindful
Prática teleconferência: Sitting (choiceless awareness)

Semana 5
Prática formal: Alternar yoga e sitting (choiceless awareness)
Prática informal: mindful walking
Prática teleconferência: loving kindness meditation

Semana 6
Prática formal: sitting (choiceless awareness)
Prática informal: mindful listening

Template para curso de 8 semanas - workplace (MW, 172-182)

NOTA: Aulas de 2 horas com 45 minutos de prática diária enquanto o curso dura.

Semana 1 - Piloto Automático

O objectivo é reconhecer que o mindfulness começa quando reconhecemos a nossa tendência para não estarmos mindful, passando o tempo em "piloto automático". Nesta sessão os participantes tomam também os primeiros passos no sentido de um compromisso de aprender como sair regularmente do modo de piloto automático e se tornarem mais conscientes.

Temas para a sessão:

- introduzir o curso
- construir um ambiente que suporte o grupo para a pratica nesta e noutras sessões
- chegar a um entendimento sobre o que é mindfulness
- tornar-se consciente do "piloto automático" nas nossas vidas
- notar como trazer consciência para a nossa experiência muda a actual natureza da experiência
- ver como os problemas podem ser resolvidos de forma diferente

Principais práticas :

- comer passa consciente
- meditação body-scan

Outros exercícios:

- introduções - "o que me trouxe a este curso e o que espero levar daqui?"

Práticas para casa :

- meditação body-scan diária
- fazer uma rotina de forma mindful todos os dias (a mesma actividade)
- comer uma refeição de forma mindful durante um dos dias da semana

Semana 2 - Lidar com Barreiras

O racional para esta semana é que quanto mais nos focamos no corpo mais expomos claramente o que se passa na cabeça. Os participantes começam a ver em que extensão é que a sua atenção se tende a focar nos processos de pensamento. Muitas vezes somos mais como balões em "paus" do que pessoas com corpos. Os participantes também realizam que a "tagarelice" mental tende a controlar as nossas reacções aos eventos diários. Vêm como reinterpretam constantemente os eventos, muitas vezes erradamente, baseado em terem pouca informação. Vêm como temos uma tendência para categorizar sempre a nossa experiência de uma forma ou de outra e como estamos pouco habituados a simplesmente descrevermos sensações sem as categorizarmos.

Temas para a sessão:

- "voltar a casa" no corpo e desenvolver a consciência do "tom emocional" de diferentes experiências
- trabalhar com dificuldades de uma nova maneira e descobrir novas formas de aprendizagem
- descobrir como acrescentamos camadas à nossa experiência e não são normalmente as situações em si que nos causam problemas mas sim as nossas reacções a elas
- ver a natureza das nossas percepções - como regularmente percebemos mal as coisas e como isso molda o nosso comportamento

Principais práticas :

- meditação body-scan
- meditação com foco na respiração

Outros exercícios:

- exercícios de percepção para ver quão frequentemente entendemos mal as coisas por sermos "apanhados" pelos nossos juízos
- exercício para ilustrar a forma como uma situação com uma interpretação normalmente gera uma emoção (e que normalmente não reparamos que fizemos uma interpretação)

Práticas para casa :

- meditação body-scan diária
- 10 minutos de meditação focada na respiração diariamente
- escolher uma nova rotina para fazer de forma mindful todos os dias
- focar-se num evento satisfatório todos os dias e fazer um diário de eventos satisfatórios

Semana 3 - Mindfulness da respiração e do corpo em movimento

Esta semana aprende-se mais sobre o poder de estar presente à nossa experiência. Os participantes descobrem como podem lidar com as dificuldades, mesmo as intensas, através da consciência do momento presente. Podem até ficar mais conscientes de quão desfocadas e ausentes as nossas mentes normalmente são. Também descobrem como trabalhar intencionalmente com a sua respiração como um foco que oferece a oportunidade de se focarem e reunirem a si próprios de forma mais eficiente. Aprendem que trazer a sua atenção deliberadamente para os seus corpos em tempos de dificuldade pode oferecer outra perspectiva sobre a situação e pode levar a uma forma mais inteligente e produtiva de lidar com a mesma.

Temas para a sessão:

- continuação do trabalho do "tom emocional" da experiência
- notar novamente como as camadas que acrescentamos à experiência - especialmente a experiência dificil
- aprender como desconstruir a experiência: ver como é feita de pensamentos, sentimentos e sensações corporais
- aprofundar a compreensão das qualidades de atitude do mindulness
- aprender mais sobre os padrões habituais e automáticos das nossas mentes

Principais práticas :

- "sitting meditation"
- prática de movimento mindful - espreguiçar, yoga, qigong ou uma combinação disso
- andar de forma minful
- "espaço de respiração em 3 passos"

Outros exercícios:

- questionar sobre o diário de eventos agradáveis

Práticas para casa :

- sessões diárias de movimento mindful
- 10 minutos de respiração mindfulness todos os dias
- focar numa experiência desagradável todos os dias e completar um diário de eventos desagradáveis
- praticar o "espaço de respiração em 3 passos" 3x por dia

Semana 4 - Estar presente

Nesta sessão vemos a maneira de como as nossas tentativas de nos "agarrarmos" às experiências agradáveis e "afastarmos" as desagradáveis povoa a nossa mente e motiva o nosso comportamento. Descobrimos como isto pode fragmentar a nossa atenção ou reduzi-la a uma forma muito afunilada. Pelo contrário começamos agora a aprender uma abordagem mais mindful - aprender a permitir que o que seja o caso, que seja o caso. Aprendemos a ter uma visão mais abrangente nas nossa experiência e nos relacionarmos de forma diferente com ela. Também aprendemos sobre a neurofisiologia do stress e começarmos a desenvolver formas mais eficazes de lidar com situações de stress. Aprendemos mais sobre como usar as competências do mindfulness para reduzir a reactividade.

Temas para a sessão:

- explorar a natureza da nossa experiência - especialmente à volta da aversão ou do apego
- desenvolver as competências de colocar a nossa atenção de diferentes formas: foco estreito ou alargado
- usar as comeptências do mindfulness em situações de stress

- aprender a tomar diferentes perspectivas

Principais práticas :
- tempo mais longo de “sitting meditation”
- “espaço de respiração em 3 passos”

Outros exercícios:
- questionar sobre o diário de eventos desagradáveis
- explorar o território do stress

Práticas para casa :
- meditação “sitting meditation” mais tempo diariamente
- mindful walking
- “espaço de respiração em 3 passos”

Semana 5 - Aceitação: permitir/deixar ir
Nesta sessão aprendemos o valor de permitir que as coisas sejam simplesmente como são sem as julgar ou tentar que sejam diferentes. Esta atitude de aceitação é uma parte principal de tomarmos conta de nós próprios e permite-nos ver mais claramente o que, se algo, precisa de mudar. A não ser que aceitemos que o que estamos a experienciar é simplesmente o que estamos a experienciar, e conseguimos ESTAR com isso, temos pouca escolha em relação a isso. A escolha começa quando conseguimos aceitar, de uma forma aberta e gentil, que aquilo que está aqui e agora é simplesmente o que está aqui e agora. Quando conseguimos fazer isso podemos ter alguma escolha sobre o que fazer a seguir.

Temas para a sessão:
- ver a maneira como habitualmente nos relacionamos com a nossa experiência de apego, de aversão ou por nos “desligarmos”
- discernindo a diferença entre reagir e responder
- aprender a permitir que o que sentimos é simplesmente o que sentimos
- ver como as reacções jogam uma parte chave na experiência do stress
- desenvolver consciência das nossas reacções à dificuldade e aprender em vez de responder a elas

Principais práticas :
- sitting meditation: mindfulness da respiração, a respiração e corpo, dos sons e pensamentos, e “choiceless awareness”
- “sitting” com uma situação dificil
- “espaço de respiração em 3 passos”

Outros exercícios:
- discutir o poema do Rumi “The huest house”
- exploração experiencial da resposta de stress e reactividade

Práticas para casa :
- meditação “sitting meditation” mais tempo diariamente
- tornar-se consciente dos momentos de reacção; escolher em vez de responder
- “espaço de respiração em 3 passos”, 3x por dia e sempre que necessário

Semana 6 - Pensamentos não são factos
Nesta sessão as competências de re-percepcionar são tidas em conta e tornadas mais explicitas. Aqui podemos aprender a ver que os pensamentos são apenas pensamentos e que isso, em caso de stress, através de pensamentos catastróficos, pode colorir bastante a natureza da nossa experiência. Aprendemos a ver esses pensamentos pelo que são - apenas pensamentos - e a dar uma passo atrás deles, sem necessariamente os questionar ou procurar alternativas. Se tais pensamentos ainda têm uma forte

atracção na nossa consciência, podemos escolher trabalhar com eles mais directamente, com uma atitude de investigação, curiosidade e gentileza.

Temas para a sessão:
- a liberdade que pode emergir de realizarmos que os pensamentos são apenas pensamentos e que não temos que agir sobre eles, envolvermo-nos com eles ou levá-los pessoalmente
- desenvolver uma relação diferente com pensamentos e emoções, de um "desapego íntimo"

Principais práticas :
- prática completa de sitting meditation
- espaço para respirar - especialmente como forma de tomar uma perspectiva mais abrangente sobre os pensamentos

Outros exercícios:
- exercício dos pensamentos e estados de humor

Práticas para casa :
- meditar 40 minutos cada dia (com ou sem CD)
- "espaço de respiração em 3 passos", 3x por dia e sempre que necessário

Semana 7 - Como é que posso tomar melhor conta de mim?
Nesta sessão exploramos as relações entre actividades e stress. Todos desenvolvemos um "mapa" das nossas assinaturas de stress, exploramos o que fazemos para acentuar isso e o que podemos fazer para diminuir o stress. Começamos a criar estratégias para reconhecer e lidar com o stress no momento.

Temas para a sessão:
- trazer consciência às nossas vidas - as coisas que fazemos que nos ajudam, as coisas que se podem atravessar no nosso caminho e os comportamentos que podem ser auto-destrutivos

Principais práticas :
- tempo mais longo de "sitting meditation"

Outros exercícios:
- exercício para descobrir as nossas próprias assinaturas de stress
- listar as actividades que nos ajudam e as que nos limitam quando estamos sob stress
- desenvolver estratégias para lidar com o stress a qualquer momento
- identificar o que nos nutre e o que suga ao longo do dia

Práticas para casa :
- escolher, de todas as práticas formais feitas, qual ai ser a prática a utilizar no futuro de uma forma regular; começar a praticar isso
- desenvolver um plano de acção para lidar com os factores stressores no futuro
- considerar a forma do seu dia - o que pode fazer para colocar as coisas de forma a que experiencie mais prazer e mestria e menos aquilo que o "suga".

Semana 8 - Aceitação e mudança
O racional desta sessão é que uma prática regular de mindfulness pode suportar um balanço na vida que leva a uma maior eficácia e a altos níveis de satisfação e bem-estar. As boas intenções que foram geradas no curso são agora reforçadas através da ligação das práticas com as razões positivas para tomar conta de si próprio melhor.

Temas para a sessão:
- esta sessão final do curso é também a primeira sessão do resto da sua vida
- como manter o momentum e a disciplina quer para as práticas formais, quer para as informais
- explorar uma abrangência de recursos que suporte a prática futura

Principais práticas :

- body scan

Outros exercícios:

- rever as assinaturas de stress e os planos de acção
- rever o curso como um todo
- questionários com reflexões pessoais sobre o curso
- como manter o momentum

Práticas para casa :

- o resto da sua vida

Template para curso de 8 semanas - MBSR (TM, 140)

Semana 1 - existe mais "certo" em ti do que "errado" em ti
Foco: os problemas podem ser lidados e o programa de MBSR oferece uma oportunidade para fazer isto num ambiente seguro. A consciência do momento presente das sensações corporais, pensamentos e emoções é a fundação para este trabalho, pois é apenas no presente que alguém pode aprender, crescer e mudar. Isto inclui a apresentação formal sobre "o que é o mindfulness?"

Práticas introduzidas:
- Awareness of Breath
- Body Scan

Semana 2 - percepção e respondendo de forma criativa
Foco: a forma como vemos as coisas, ou como não as vemos, vai determinar a forma como lhes respondemos. Não são os eventos em si mas a forma como lidamos com eles que influencia os efeitos no nosso corpo e mente.

Prática introduzida:
- Sitting Meditation (foco na consciência da respiração)

Prática reforçada:
- Body Scan

Semana 3 - o prazer e o poder de estar presente
Foco: perdemos muitos dos nossos momentos agradáveis, talvez por nos focarmos apenas nos desagradáveis, como as crises e a dor. No entanto é possível ter momentos agradáveis mesmo quando experiênciamos dor ou crise. Desenvovler uma compreensão profunda e um contacto no presente com o triangulo da atenção: sensações corporais, pensamentos e emoções.

Prática introduzida:
- Mindful Yoga (floor yoga)

Práticas reforçadas:
- Body Scan
- Sitting (foco na respiração)

Semana 4 - a sombra do stress
Foco: cultivar minfulness pode reduzir os efeitos negativos a nível fisiológico e psicológico derivados da reactividade ao stress, assim como ajudar a desenvolver formas mais eficientes de responder de forma positiva e proactiva às situações e experiências de stress.

Práticas introduzidas:
- Mindful Yoga (standing poses)
- Sitting meditation (expandir o foco da atenção da respiração para as sensações corporais e para o som)

Práticas reforçadas:
- Body Scan
- Sitting (foco na respiração)

Semana 5 - encontrar espaço para fazer escolhas
Foco: ligar o mindfulness à percepção, apreciação e escolha nos momentos críticos. Particular atenção é tomada à observação dos pensamentos como eventos e a distinguir eventos de conteúdo - "tu não és os teus pensamentos"

Práticas introduzidas:

- Sitting meditation (expandir o foco da atenção para o que quer que emerja no momento presente - “choiceless awareness”)

Práticas reforçadas:
- Yoga

Semana 6 - lidar com situações dificeis
Foco: como manter o centro, reconhecer os padrões habituais de relação e discernir opções capazes nas trocas interpessoais stressantes. Inclui apresentação didactica formal e actividades experienciais para demonstrar as possibilidades de comunicação quer no plano verbal, quer comportamental.

Práticas introduzidas:
- Walking meditation

Práticas reforçadas:
- Sitting (choiceless awareness)

Sessão de dia inteiro - “Mergulho”
Foco: aprofundar a consciência mindful da experiência cultivando formalmente mindfulness por um período mais extenso de tempo, criando a possibilidade de maior auto-conhecimento e insight para a impermanência dos estados mente-corpo agradáveis e desagradáveis.

Práticas - todo o leque de práticas das sessões anteriores são reforçadas e duas novas são introduzidas:
- Mountain Meditation
- Loving Kindness Meditation

Semana 7 - cultivar gentileza consigo próprio e com os outros
Foco: as atitudes e práticas para ajudar a desenvolver uma disposição de generosidade na meditação formal de forma a que ela possa emergir de forma mais fácil na vida do dia-a-dia. Continuação do trabalho de comunicação interpessoal.

Práticas reforçadas:
- Sitting (choiceless awareness)
- Loving Kindness

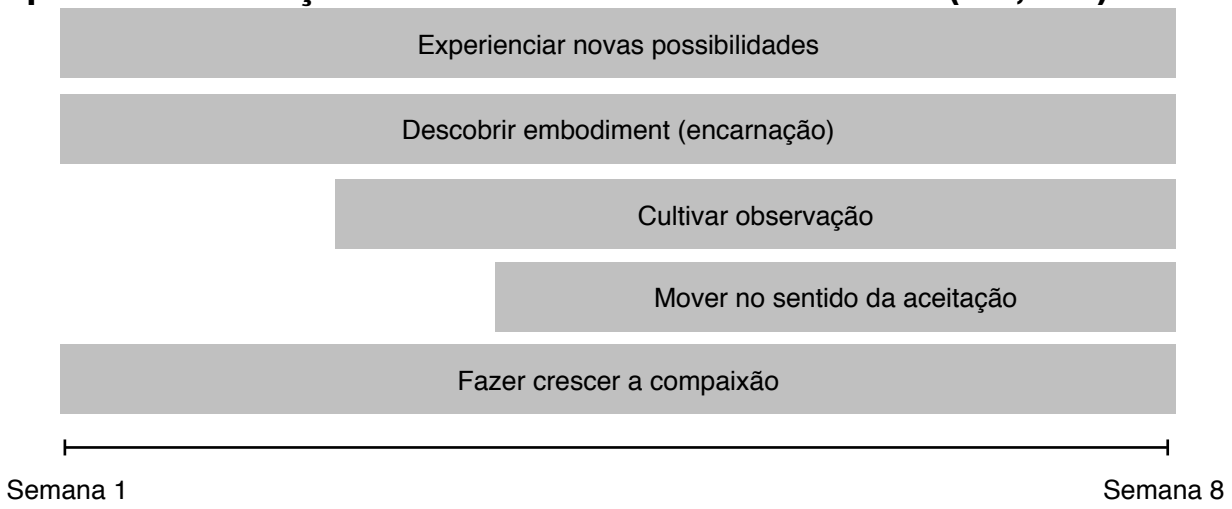
Semana 8 - a oitava semana é o resto da tua vida
Foco: como manter o momentum e a disciplina que foi desenvolvida nas passadas 7 semanas de prática? Apresentação de um conjunto de recursos, como livros, gravações, programas avançados e outras oportunidades para praticar na comunidade, de forma a suportar a prática continuada. A prática da meditação e a as oportunidades de partilahr com o grupo fecham a sessão e o curso.

Práticas reforçadas:
- Body Scan
- Mountain Meditation
- Sitting (choiceless awareness)

Mapa de aulas para curso de 8 semanas - MBSR (TM, 138)

4 Nobres Verdades	**Fundações do Mindfulness**	**MBSR Curriculum:** temas e conteúdos por semana	**MBSR Curriculum:** práticas formais para casa por semana	**Espectro das intenções de ensino** (listadas por intensidade de foco na sala)
Compreender completamente o sofrimento	Mindfulness do Corpo	1 - existe algo mais "certo contigo" do que "errado" 2 - percepção e responder de forma criativa	1 & 2 - Body Scan Meditation (mais sitting meditation com foco na respiração)	- experienciar novas possibilidades - descobrir o embodiment (encarnação)
Deixar ir o apego	Mindfulness dos Sentimentos	3 - prazer e poder da presença (eventos agradáveis) 4 - sombra do stress (eventos desagradáveis)	3 & 4 - Alternar o body scan com o yoga deitado ou em pé (mais sitting meditation com foco na respiração)	- descobrir o embodiment - cultivar a observação
Realizar a libertação	Mindfulness dos Estados Mentais	5 - encontrar espaço para responder 6 - lidar com situações difíceis	5 & 6 - Alternar sitting with choiceless awareness com yoga; adicionar o walking meditation	- cultivar a observação - mover no sentido da aceitação
Cultivar o caminho	Mindfulness dos Conteúdos Mentais	7 - cultivar a gentileza 8 - um novo começo	7 & 8 - Escolher as práticas que preferir	- mover no sentido da aceitação - fazer crescer a compaixão

Espectro de intenções em curso MBSR de 8 semanas (TM, 143)



Dicas práticas

Questões práticas ao organizar um curso (MW, ?)

- Para quem é o curso?
- É voluntário ou não?
- Como recrutar participantes?
- Qual o formato que é melhor para o cliente?
- Onde e quando vai ser realizado?
- Quanto tempo para prática diária deve ser pedido?
- Quem vai liderar o curso?

Praticalidades (HS, 166-177)

- **onde sentar:** o mais importante é que seja um sítio que lhe permita estar confortável e não ser incomodado. Em último caso, o WC.

- **o que vestir:** não interessa muito o que veste para meditar, desde que esteja confortável.

- **como sentar:** mais importante de tudo é o que faz com a mente, não com o corpo. O importante é que possa estar confortável, relaxado mas com um sentimento ao mesmo tempo de estar focado e alerta. Pode usar uma cadeira nesse sentido. Algumas sugestões:
    - é melhor se as costas estiverem direitas, sem forçar
    - pode verificar que a posição da pelvis indica a posição das costas e muitas vezes um pequeno colchão/almofada debaixo do rabo ajuda a rectificar um possível estado não direito
    - é ok usar as costas da cadeira se precisar, mas tente não se recostar - pense "para cima" em vez de "para trás"
    - é melhor se as suas pernas estiverem descruzadas e os pés assentes no chão, idealmente suportando os ombros paralelos
    - as mãos e os braços simplesmente descansar nas pernas ou no colo, uma em cima da outra. Não precisa de fazer aquelas posições estranhas com os dedos. :)
    - apesar de parecer óbvio, é bom que a cabeça possa estar balançada razoavelmente direita em cima do pescoço, nem a olhar para cima, nem debruçada para a frente. Irá ver que este equilibrio irá ajudar na concentração.
    - por último, poderá querer fechar os olhos de início, pois isso reduz a quantidade de distrações.

- **a que hora do dia:** há pessoas que preferem de manhã, outras ao final do dia, outras a meio. o mais indicado é ser logo pela manhã, pelas práticas razões de ser um tempo mais quieto. Procure que seja um horário construído e regular e não encaixado. Evite apenas a hora a seguir ao almoço.

- **medir o tempo:** qualquer temporizador no telefone ou até os temporizadores de cozinha podem servir essa função.

- **importância da repetição:** a meditação é uma prática e como qualquer outra precisa de ser repetida de uma forma regular para ser aprendida e refinada. Mesmo que a experiência por vezes não seja agradável, o que a ciência mostra é que é os resultados são positivos na mesma. Nesse sentido, não há má meditação e mesmo naqueles dias difíceis, são os normalmente mais importantes. Se perder um dia, não deixe que isso seja a razão para deixar a meditação. Use como oportunidade para trabalhar a resiliência e força de vontade.

- **lembrar de lembrar:** parte da competência de aprender meditação é lembrar-se de a praticar, de estar consciente o suficiente, alerta o suficiente, para realizar que "agora" é tempo para praticar. Não se preocupe se no início se esquecer uma ou outra vez. Nesse sentido é que é importante agendar uma hora por dia específica, da mesma forma que temos uma para lavar os dentes ou para tomar banho.

- **confiar na experiência própria:** como já dissemos, não há má meditação, apenas estar presente ou ausente, consciente ou distraído. Não faça porque lhe dizem que funciona. Experimente por si e veja como faz a diferença para si. Faça-o de forma consistente e honesta e seja o juiz da sua própria

experiência. Se lhe trouxer benefícios, experimente fazer mais tempo por dia. Se não fizer, experimente mais uns dias.

Postura em 7 pontos (SIY, 40-41)

1 - pernas cruzadas em "posição de lotus"
2 - coluna direita como uma "flecha"
3 - ombros relaxados, para trás como um "abutre"
4 - mãos a repousar sobre os joelhos ou sobre o colo
5 - língua a repousar no palato e lábios ligeiramente abertos
6 - olhos fechados ou semi-serrados, fixos num ponto
7 - cabeça direita, com queixo para dentro, como um "gancho de metal"

Como trabalhar com a reactividade (TM, 111)

A - exalações relaxantes (Ahhhhh)
B - focar a atenção nas solas dos pés
C - 3 minutos de "espaço para respirar"
    - awareness (atenção na respiração)
    - gathering (atenção no corpo)
    - expanding (atenção a tudo)

Como lidar com o stress (MI, 109)

- **Aceite aquilo que não pode mudar**: não deixe que o que você não pode mudar mudar ou controlar provoque angústia. Veja o lado bom das coisas más.
- **Seja realista:** você não pode fazer tudo. Se se sente sobrecarregado, aprenda a dizer "não".
- **Agregue humor à sua vida:** o sorriso pode mudar a perspectiva dos problemas, bem como ajudar a aliviar o desconforto provocado pelo stress
- **Medite:** permita-se ficar quieto por 15 a 20 minutos por dia em silêncio e reflexão. Dedique esse tempo a observar os seus pensamentos ou o que se passa no ambiente. Ouvir música num ambiente sossegado pode ser agradável
- **Faça exercício**: treinar regularmente reduz o stress e melhora a saúde. Pratique algo que lhe dê prazer e faça o seu coração pulsar.
- **Descubra um passatempo**: afaste a sua mente das preocupações fazendo algo que lhe dê prazer.
- **Planifique**: se sabe de antemão que algo vai contrariá-lo, evite fazê-lo. Por exemplo, rearrange a agenda de forma a não conduzir à hora de ponta.
- **Compartilhe os seus sentimentos**: converse com amigos e familiares sobre as suas preocupações. Permita que eles lhe ofereçam apoio e orientação.

Exercício: labeling de emoções (YBAW, R. XIV)

O processo de labeling de emoções reduz a ansiedade mas deve ser feito com poucas palavras e de forma simbólica. Dialogar sobre as emoções de facto aumenta-as!

Taking in the good (TEB, C. XIV)

3 passos para absorver eventos na memória implícita:
- deixar os bons factos tornarem-se boas experiências
- saborear as experiências (10, 20 a 30 segundos)
- incentivar as memórias, como se tivessem a ser absorvidas por uma esponja

Live-with's (THG, R. XII)

Experimentar "viver" com um a cada semana		
Não ter expectativas	*Fazer perguntas parvas*	*Não penses*
Não sei	*Fazer o que gostas, gostar do que fazes*	*Sê audaz*
Se não vencer à 1ª, render-me	*Faz o que é fácil*	*Avança para os medos*
Deixar ir	*Qual a tua intenção agora?*	*Vê com o coração*
Dizer olá e adeus à VoJ	*Sê verdadeiro com o teu Self*	*Vê o bem em ti e nos outros*
Destruir julgamento, criar curiosidade	*Não te preocupes, faz*	*Colabora*
Sim ou não?	*Participa no fluxo de dar e receber*	*Amplifica o desvio positivo*
Qual a decisão Agora?	*Sê tu próprio, faz o teu trabalho*	*Sê honesto contigo*
Torna-te líder generativo	*Vive na essência*	*Sê leal aos teus valores*
Sê espontâneo	*Pára e ouve*	*Serendipity*

Como lidar com gatilhos emocionais SBNRR / PRNRR (SIY, 118)

Uma boa forma de lidar com gatilhos emocionais é através do "**S**i**B**erian **N**orth **R**ail **R**oad" / "**P**rocesso **R**ealmente **N**eutralizador da **R**aiva e do **R**essentimento":

S/P - Stop/Parar
B/R - Breath/Respirar
N/N - Notice/Notar
R/R - Reflect/Reflectir
R/R - Respond/Responder

Exercício: lidar com pensamentos indesejáveis (MW, 97)

Quando der por si apanhado em padrões de pensamento pouco saudáveis, experimento fazer um minuto mindful para ganhar alguma calma e quietude. Então:

1 - reconheça os pensamentos pelo que são. Pode ser útil colocar-lhes um rótulo ("aqui estou eu a passar novamente a cassete da auto-crítica" ou "aqui estou eu a julgar os outros novamente"). Sente-se por um momento ou dois, simplesmente a tomar consciência do que se está a passar ao nível dos pensamentos.

2 - Agora vire a sua atenção para o seu corpo e veja o que se passa ao nível das emoções e sentimentos. Verifique directamente as sua experiência corporal. Pode haver um ligeiro sentimento de raiva, ou talvez tristeza, ansiedade ou qualquer outro sentimento. Simplesmente tome consciência do que quer que esteja presente ao nível dos sentimentos. E se não se passa nada de especial a este nível, simplesmente tome consciência disso também.

3 - Agora verifique o que está presente ao nível das sensações físicas. Pode ser que os seus ombros estejam tensos ou o seu queixo cerrado. Talvez possa haver um aperto nas mãos ou ao ao longo das sobrancelhas. Mais uma vez, simplesmente e de uma forma gentil, reconheça o que está lá, trazendo uma atitude de curiosidade gentil ao que encontrar. E fique com essas sensações por uns momentos, respirando em elas, deixando-as apenas ser.

Técnica: como lidar com distracções (SIY, 42)

1 - reparar
2 - experienciar sem julgar ou reagir
3 - se for preciso reagir, manter mindfulness
4 - deixar ir

Lidar com distracções durante a meditação (MPE, 69-72)

- cálculo do tempo "perdido"
- inspirações profundas
- contar respirações
- "dentro e fora" a acompanhar respiração
- relembrar propósito da prática
- cancelar um pensamento com outro

Processo: como lidar com a "dark night of the Soul" (RY, 157-158)

Nota: estas dicas devem ser feitas principalmente quando uma pessoa se sente perdida, sem saber qual o seu rumo, Quando estamos assim é essencial que colaboremos activamente no processo de transformação, como uma lagarta o faz no processo de transformação em borboleta.

A fazer:
- Manter postura e gestos que manifestam que estamos a viver um processo vitorioso e não uma derrota. Mova-se com energia, fale com entusiasmo e transmita paixão!
- Durma pelo menos 7 horas, de forma a que o seu subconsciente consiga levar a cabo a "luz" que tem que emergir - Tente comer comidas moderadas e sopas leves
- Quebre o hábito do sedentarismo e faça desporto pelo menos 5x por semana, de 30 a 60 minutos de cada vez
- Pratique meditação Mindfulness, ou outra que lhe permita "estar", 20 minutos, 2x por dia
- Aprecie o que está a acontecer como uma oportunidade de crescimento
- Não perca tempo com questões como "porquê a mim?" ou "porque me sinto mal?". Procure questões como:
    .O que é maravilhoso no que estou a passar?
    .Como me posso envolver ainda mais no processo de transformação?
    .O que vou descobrir de extraordinário*

Como introduzir a meditação sentada para casa (TM, 118)

1 - Local: confortável, pessoal, decorado para suportar a prática
2 - Tempo: "built in", não "encaixado", para ser,a no para fazer
3 - Atitude: compromisso e gentileza; motivação e paciencia; seriedade e amabilidade.
4 - Extra: LEMBRAR DO NÃO JULGAMENTO! :)

Como conduzir classe (TM, 107-110)

- **circulo**: criar um circulo ajuda a criar um espaço seguro, de partilha e sem hierarquias. Aumenta a liberdade, sentimento de pertença e ressonância com o grupo. Também ajuda a estabelecer uma fronteira, sendo que o que é importante é o que se passa DENTRO da mesma. É importante garantir que o número de cadeiras é igual ao número de participantes como símbolo de preenchimento. O ideal é o mesmo ter entre 10 a 30 pessoas. O instrutor deve pedir às pessoas que falem para todo o circulo e não apenas só para o professor.

- **uso de díades e pequenos grupos para partilha:** muitas vezes fazem-se primeiras partilhas a pares e só depois com o grande grupo

- **lidar com a reactividade e agressão:** sempre que há uma distracção exterior é função do professor de direccionar a atenção dos participantes de novo para o centro. Relativamente a situações que ocorrem

dentro do circulo (ex. um paciente ficar muito emocional), podem-se fazer várias coisas: usar a fisiologia da respiração para activar o sistema nervoso parassimpático, com inspirações profundas e expirações com som.

- **segurar o espaço:** é função do professor de segurar o espaço, mantendo-o seguro de distracções e protegido de tudo o que não contribui para o crescimento do grupo.

- **empatizar:** o professor tem que partir de um ponto de empatia face a todos os participantes, mesmo aqueles que estão mais resistentes por algum motivo. Há criar espaço também para eles, garantindo a sua segurança.

Diálogo em grupos (TM, 115)

- Separar em sub-grupos
- círculo do conselho (ex. usar pau de falar)
    - falar do coração
    - ouvir do coração
    - ser um "lean experiencer"
    - confiar na espontaneidade

www.systemscentered.com
www.ojaifoundation.org

Registos num diário (HS, 201-210)

Questões diárias:

- conseguiu tempo para fazer hoje? S/N

- como se sentiu imediatamente **antes** de fazer? Sentiu-se confortável com esse sentimento?

- como se sentiu imediatamente **depois** de fazer? Sentiu-se confortável com esse sentimento?

- como foi o seu humor hoje e como mudou ao longo do dia?

- notou as pequenas coisas que lhe aconteceram ao longo do dia? S/N
    - (variável) sentiu hoje:

calor da água no chuveiro / textura e paladar do pequeno-almoço / cheiro da pasta dos dentes / peso do corpo quando se sentou para meditar / a sensação do ar a bater na pele quando ia na rua / o som dos pássaros / o cheiro do perfume das pessoas / o sabor do chá ou do café da manhã / a sensação dos pés contra o chão enquanto andava / a temperatura das diferentes partes do corpo hoje

- notou algo hoje que nunca tinha reparado antes? Se sim, o quê?

Lembrete sobre ponto de observação (HS, 86)

Observar-se como se de uma peça de teatro se tratasse

Lembrete sobre corpo e emoções (HS, 57)

Procurar sempre no corpo como se expressam as emoções! Onde estão, como são, que forma têm, etc.

Lembrete "gentle curiosity" (HS, 69)

No que toca à meditação, o objectivo e o caminho são o mesmo. Nesse sentido há que praticar a curiosidade gentil e não forçar para "chegar ao destino". Há que explorar o momento. Um insecto não é

apenas um insecto. Tem rosto, tem pormenores que com uma curiosidade gentil podemos descobrir, que de outra forma nunca conseguiríamos.

Lembrete sobre intenção (HS, 109)

O mais importante é aplicar a intenção de estar atento!

Reduzir activação emocional em reuniões (YBAW, R. XIV)

Em reuniões presenciais ou virtuais é importante reduzir a activação emocional dos participantes.

Presencial	Online
- “passou bem”	- investir tempo social
- troca de cartões	- usar vídeos
- discutir algo em comum	- partilhar fotos
- etc.	- partilhar histórias pessoais

Como guiar meditações audio (TM, 126)

Um grande desafio na preparação de guiões para meditação para serem gravados é ter o timing certo. Se estivermos a apontar para um período de 20min ou 45 minutos, como garantir que acertamos, especialmente se parte, ou quase tudo, é gravado em silêncio? Como na gravação de música, usamos pontuação e notificação, baseado na respiração, que cria a sensação de estrutura e timing. Uma respiração é medida como um ciclo completo de inspiração e expiração quando o professor está "embebido" na prática que está a guiar. A notação parece-se então com algo do género:

(...) = uma respiração

Quebra de parágrafo = duas respirações

(pausa) = três respirações

(longa pausa) = seis respirações

Algo mais longo pode ser anotado em combinações ou multiplos deste código. Neste uso, cada respiração tem um tempo válido de perto de 10 segundos, o que faz uma "pausa" ter 30 segundos e uma "longa pausa" ter um minuto. Sabendo isto é possível estimar a duração de um script e ajustar o timing sem ter que ensaiar, e gerir o tempo de um guião um sem número de vezes.

Importante: quanto mais "fresca" a leitura puder ser melhor. O Bob Dylan muitas vezes cantava as letras pela primeira vez na sessão de gravação, o que dava ao frasear uma qualidade incerta mas enérgica, e preferia normalmente usar sempre o primeiro take.

Como lidar com problemas durante a prática da meditação (MPE, 59-68)

- dor física:

Lidar com a dor tem dois passos: livrar-se da dor, se possível, ou o mais que se consiga; se alguma ficar, usá-la como objecto de meditação.

Se a dor for na perna ou nos joelhos, verifique as calças. Se estiverem apertadas ou forem feitas de material duro, esse pode ser o problema.
Se a dor for na cintura, tente alargar o cinto.
Se a dor for na base das costas, provavelmente é uma questão de postura, pelo que o melhor é corrigi-la para algo mais direito.
Dores no pescoço e na parte superior das costas tem várias fontes possíveis. A primeira prende-se com uma incorrecta posição das mãos. Elas devem descansar no colo. Não as puxe para cintura. Relaxe os braços e os músculos do pescoço. Não deixe a cabeça cair para a frente. Mantenha-a alinhada com o resto da espinha.

Se após estes ajustamentos ainda se mantiver alguma dor, há que passar para o passo 2: usar a dor como objecto de meditação. Observe a mesma de uma forma mindful. Entre nela a fundo. Não bloqueie a experiência. Explore esse sentimento. Vá além da reacção de evitar a dor e entre nas sensações puras que estão no fundo dessa experiência. Irá descobrir que duas coisas estarão presentes: a primeira é a simples sensação - a dor em si. A segunda é a resistência a essa sensação, que é parte mental e parte física. A parte física consiste em contrair os músculos à volta da área onde está a dor. Relaxe esse musculos, tomando um a um muito conscientemente. Só este passo diminui a dor de forma significativa. Depois passe para o lado mental da resistência. Está a tentar rejeitar essa experiência, a ter uma reacção de “não gosto desta experiência” ou uma atitude de “vai-te embora”. Isso é muito subtil. Mas está lá e podemos achá-la, localizá-la e relaxá-la também.
A última parte é mais subtil, não havendo palavras para descrever esta acção precisamente. A melhor maneira é por analogia, examinando o que se fez para relaxar os músculos e fazer o mesmo a nível da esfera mental. O objectivo é a separação entre “eu” e “dor” desaparecer. Ao entrarmos na sensação em si tornamo-nos a dor e deixa de doer. O sofrimento desaparece. Apenas a dor se mantém, como experiência, nada mais. O “eu” que estava magoado desaparece e o resultado é a libertação da dor. Isto é incremental, e podemos começar com pequenas dores e conseguir depois ligar com grandes. Esse não é o objectivo, o do sadismo, apenas o da consciência. Observar como a nossa consciência afecta a dor em si. A dor é um estado mental e podemos estar tão conscientes dela como da respiração.

- pernas dormentes

É algo muito comum em principiantes na postura de pernas cruzadas. Algumas pessoas ficam muito ansiosas, sentindo que têm que estar sempre a mexer-se. Alguns até pensam que ganham gangrena devido à má circulação. Não há nada que temer nas pernas dormentes. É causado pela pressão nos nervos, não devido a má circulação. Não vamos danificar tecidos ao sentar, pelo que podemos relaxar. Se as pernas se tornarem dormentes, simplesmente observe esse fenómeno de forma mindful. Examine como isso sente. Pode ser algo desconfortável mas apenas será doloroso se ficarmos tensos. Mantenha a calma e observe. Depois de algum tempo a meditar essa sensação desaparece. O corpo simplesmente se ajusta à prática diária e depois pode estar sentado por longos períodos sem qualquer dormência.

- sensações estranhas

Por vezes sentimos todo o tipo de sensações estranhas na meditação. Uns sentem comichões, outros um tilintar interior, relaxamento profundo, sensações de leveza ou de estar a flutuar. Normalmente os principiantes ficam muito excitados com essas sensações. À medida que o relaxamento acontece o sistema nervoso simplesmente começa a passar sinais sensoriais mais eficazmente. Largas quantidades de informação sensorial anteriormente bloqueada começa a estar acessível, dando origem a sensações únicas. Isso não significa nada em particular. São apenas sensações. Simplesmente observe-as a passar e não se envolva.

- sonolência

É algo muito comum de sentir durante a meditação. Ficamos muito calmos e relaxados e isso é exactamente o oposto do que é suposto acontecer. Como normalmente só sentimos esse estado ao adormecer tendemos a deixarmo-nos ir com ele. Quando der por isso a acontecer aplique o mindfulness à

sonolência em si. Ela tem características definidas e faz coisas específicas ao processo de pensamento. Descubra o quê. Tem certas sensações corporais associadas. Localize onde.
Este processo de consciência inquiridora é o oposto da sonolência e vai evaporá-la. Se isso não acontecer, pode estar na base da mesma uma causa física (ex. refeição pesada, corpo cansado, falta de sono, etc.). A atenção plena e o sono são diametralmente opostos. Se se sente sonolento então tome inspirações profundas e segure o ar o tempo que conseguir. Depois expire lentamente. Faça isto até o seu corpo aquecer e a sonolência se dissolver. Então volte ao foco na respiração.

- incapacidade de concentrar
Uma atenção hiperactiva, que salta constantemente é algo que todos experiênciamos de tempos a tempos. Isso pode ser lidado da mesma forma que as distracções mas existem alguns factores externos que contribuem para este fenómeno e estes são melhor lidados por vezes apenas com alguns ajustes no calendário. As imagens mentais são entidades poderosas e podem manter-se na mente por longos períodos. Todas as artes de contar histórias usam uma manipulação directa desse material. Se acabámos de ir ver o melhor filme do ano, então a meditação que se segue irá estar cheia dessas imagens. Se está a meio de um livro sobre monstros, então a sua meditação será cheia de monstros. Nesse sentido troque a ordem dos eventos. Faça a meditação primeiro. Então depois veja os filmes ou leia os livros.
Se há algum tipo de conflito real na sua vida, então essa agitação irá passar também para a sua meditação. Tente resolver os conflitos diários antes da meditação, caso consiga. Por vezes sem sempre tal é possível e quando tal acontecer vá em frente e sente-se na mesma. Use a meditação para deixar ir todas as atitude egocentricas que o mantêm preso no seu ponto de vista limitado. Os seus problemas vão-se resolver muito mais facilmente depois.
Depois também há dias onde parece que a mente não pára mas não conseguimos localizar nenhuma causa aparente. Lembre-se que a meditação ocorre em ciclos. Há bons dias e maus dias. A meditação vipassana é principalmente um exercício de atenção. Esvaziar a mente não é tão importante como estar mindful do que a mente está a fazer. Se estamos agitados e não conseguimos fazer nada para parar isso, simplesmente observe. Faz tudo parte de si. O resultado será mais um passo em frente na jornada de auto-exploração. Acima de tudo não fique frustrado com a mente que não se cala. Isso é apenas algo mais de que pode e deve ficar consciente.

- aborrecimento
É difícil imaginar algo mais aborrecido do que sentar durante uma hora apenas a sentir o ar a entrar e a sair do nariz. Vai encontrar aborrecimento repetidamente durante a meditação. Toda a gente encontra. O aborrecimento é um estado mental e deve ser tratado como tal. Algumas estratégias para ajudar:

A - re-estabelecer verdadeiro mindfulness
Se a respiração parece algo chato de observar pode acreditar em algo: parou de observar o processo com verdadeiro estado de mindfulness. Mindfulness nunca é aborrecido. Observe novamente. Não assuma que sabe o que a respiração é. Não tome como garantido que já viu tudo o que havia para ver. Se o fizer estará a conceptualizar o processo, não observando a realidade que vive. Quanto está claramente mindful da respiração ou de outra coisa, isso nunca é aborrecido. O mindfulness observa tudo com os olhos de uma criança, como sentimento de maravilha. O mindfulness vê cada segundo como se fosse o único do universo. Assim, observe de novo.

B - Observe o seu estado mental
Observe esse estado de aborrecimento de forma mindful. O que é o aborrecimento. Onde está o aborrecimento? Como é que sente o mesmo? Quais são os seus componentes mentais? Tem alguma sensação física? O que faz aos seus processos de pensamento? Observe o aborrecimento com um olhar fresco, como se nunca o tivesse experienciado antes.

- medo
Por vezes alguns estados de medo emergem durante a meditação sem razão. É um fenómeno comum e pode ter um sem número de causas. Pode estar a experienciar o efeito de algo reprimido há um tempo atrás. Lembre-se que os pensamentos emergem primeiro no inconsciente. Os conteúdos emocionais de um pensamento complexo emergem normalmente na atenção consciente muito antes do pensamento em si. Se se sentar com o medo, a memória em si pode emergir onde pode lidar com ela. Ou pode estar a lidar com o medo que todos temos: do desconhecido. A algum ponto da sua carreira meditativa vai-se confrontar com a seriedade daquilo que realmente está a fazer. Está a mandar abaixo o muro da ilusão que sempre usou para explicar a vida a si próprio e para se proteger da chama intensa da realidade. Vai

confrontar-se com a realidade última cara-a-cara. Isso é assustador. Mas em alguma altura terá que ser lidado. Vá em frente e mergulhe nisso.
Outra possibilidade é o medo que sente ser auto-gerado. Pode emergir de uma concentração deficiente. Pode ter colocado um "programa" inconsciente de "examinar o que emerger". Então, quando uma fantasia ameaçadora aparece, a concentração foca-se nela e a fantasia alimenta-se da energia da sua atenção, crescendo. O problema real aqui é que o mindfulness é fraco. Se o mindfulness for fortemente desenvolvido, irá notar esta mudança de atenção tão cedo quanto quando ocorre e conseguirá lidar com a ela da maneira habitual.
Independentemente da fonte do medo, o mindfulness é a cura. Observe as reacções emocionais que emergem e reconheça-as pelo que são. Ponha-se de lado no processo e não se deixe envolver. Trate toda a dinâmica como se fosse um interessado observador. Mais importante de tudo, não se deixe envolver. Não tente reprimir memórias, sentimentos ou fantasias. Simplesmente saia da frente e deixe todo o processo borbulhar, até o fluxo passar. Não pode magoá-lo. São apenas memórias, fantasias. Nada que tenha que ter medo. Quando deixa isso correr na arena da atenção não se afundará no inconsciente. Não irá voltar para o perseguir. Irá embora para sempre.

- agitação
A agitação é normalmente uma capa para experiências mais profundas que estão a ocorrer no inconsciente. Como humanos somos excelentes a reprimir coisas. Em vez de confrontarmos alguma experiência desagradável tentamos enterrá-la de forma a não termos que lidar com o assunto. Infelizmente isso normalmente não leva ao sucesso, pelo menos de forma plena. Escondemos o pensamento mas a energia mental que usamos para o fazer fica lá e "ferve". O resultado é uma sensação de inquietude que chamamos de agitação. Não há nada em que possamos tocar mas não nos sentimos em paz. Não conseguimos relaxar. Quando este estado desconfortável emerge na meditação, simplesmente observe-o. Não deixe que ele o comande. Não salte fora e dentro. E não lute com ele para o manter afastado. Simplesmente fique presente e observe-o de perto. Então o conteúdo reprimido irá eventualmente vir à superfície e descobrirá o que o está a preocupar.
A experiência desagradável que está a tentar evitar pode ser praticamente qualquer coisa: culta, inveja ou problemas. Pode ser uma dor ou uma doença que se aproxima. O que quer que seja deixe-a emergir e olhe de forma mindful. Sentar-se com a sua inquietude é um pequeno grande passo na sua carreira de meditador. Irá ensinar-lhe muito. Irá descobrir que a agitação é apenas um estado mental muito superficial e inerentemente efémero. Vai e vem. Não tem um real apego em si no geral. Aqui mais uma vez a sua vida vai beneficiar.

- esforçar-se demasiado
Os meditadores avançados são geralmente pessoas muito joviais. Possuem o mais valioso dos tesouros humanos: o sentido de humor. Não algo superficial mas um real sentido de humor. Podem rir das suas próprias falhas humanas. Podem dar gargalhadas perante desastres pessoais. Os principiantes são normalmente muito sérios. Riem pouco. É importante aprender a libertar-se na sua sessão, de relaxar na sua meditação. Aprender a ir com o fluxo do que quer que emerja. Não pode fazer isso se estiver muito tenso, levando o processo muito a sério. Os novos meditadores estão normalmente sedentos por resultados. Estão cheios de expectativas enormes e inflacionadas. Saltam para o processo e esperam resultados incriveis de forma imediata. Ficam tensos. Suam e "empurram", o que é muito triste. Este estado de tensão é a antitese do mindfulness. Então naturalmente atingem pouco. Então decidem que esta meditação não é tão excitante como queriam. Poem-na de lado. Devia ser apontado que apenas aprendemos meditação ao meditar. Apenas aprendemos o que é e para onde nos leva através da experiência directa por si só. Nesse sentido o principiante não sabe para onde se dirige porque desenvolveu pouco sentido de onde a prática o dirige.
A expectativa do iniciante é inerantemente irrealista e pouco informada. Como um novato à meditação, ele deve esperar todas as coisas erradas, e essas expectativas não fazem bem nenhum. Põem-se no caminho. Tentar demasiado leva a rigidez e infelicidade, à culpa e à auto-condenação. Quanto estás a tentar muito duramente, o teu esforço torna-se mecânico e isso derrota o mindfulness antes sequer de começar.
Deixe cair todas essas expectativas e esforço. Simplesmente medite com um esforço centrado e equilibrado. Aprecie a meditação e não se carregue com suor e lutas. Simplesmente seja mindful. A meditação em si irá tomar conta do futuro.

- desencorajamento
O resultado directo de se esforçar demasiado é a frustração. Fica num estado de tensão. Não chega a lado nenhum. Realiza que não está a fazer o progresso esperado e então sente-se desencorajado. Sente-se como um falhanço. É um ciclo muito natural mas um que pode ser totalmente evitado. A fonte é o ir atrás

de expectativas irrealistas. De qualquer forma é um sindroma comum e mesmo com todos os conselhos pode-lhe acontecer.
Há uma solução. Se der por si desencorajado, simplesmente observe esse estado mental com clareza. Não adicione nada. Simplesmente observe-o. Uma sensação de falhanço é apenas mais uma reacção emocional efémera. Se se envolver, isso vai alimentar-se da sua energia e crescer. Se simplesmente se colocar de lado e observar, isso passará.
Se se sente desencorajado perante o seu percebido falhanço na meditação isso é especialmente fácil de lidar. Sente que falhou na sua prática. Falhou em ser mindful. Simplesmente fique mindful dessa sensação de que falhou. Acabou de re-estabelecer o seu mindfulness com um simples passo. A razão para essa sensação de falhanço não é mais do que memória. Não existe algo como falhar em meditação. Existem dificuldades e passas atrás. Mas não existe falhanço a não ser que desista de vez. Mesmo que passe 20 anos sem chegar a nenhum lado, pode ficar mindful a qualquer segundo que escolha fazê-lo. É uma decisão sua. Arrepender-se é apenas mais uma forma de não estar mindful. No instante em que realize que esteve não mindful, essa realização em si é um acto de mindfulness. Assim, continue o processo. Não fique preso numa reacção emocional.

- resistência à meditação
Existem alturas em que não apetece meditar. A própria ideia parece não fazer sentido. Falhar uma sessão é pouco importante, mas facilmente isso se torna num hábito. É mais sábio enfrentar essa resistência. Sente-se na mesma. Na maioria das vezes é uma emoção passageira, um flash que se irá evaporar em frente dos seus olhos. 5 minutos depois de se sentar desapareceu. Noutros casos é devido a algum estado de humor do dia e dura mais tempo. De qualquer forma passa. E é melhor ver-se livre dela 20 ou 30 minutos durante a meditação do que a carregar consigo e deixar que lhe destrua o resto do dia. Outras vezes a resistência pode vir de alguma dificuldade com a prática em si.
Se a resistência é algo comum na sua prática, então deve suspeitar de algum erro subtil na sua atitude de base. A meditação não um ritual conduzido num postura particular. Não é um exercício doloroso ou um período de aborrecimento forçado. E não é nenhuma triste obrigação. A meditação é mindfulness. É uma nova forma de ver e de brincar. A meditação é tua amiga. Veja-a como tal e a resistência irá dissipar-se como fumo numa brisa de verão.
Se tentar tudo isto e a resistência permanecer então pode haver um problema. Pode haver bloqueios metafísicos que por vezes um meditador encontra que transcendem estas sugestões. Não é comum que um meditador se confronte com isso mas pode acontecer. Não desista. Procure ajuda junto de professores qualificados e peça-lhes para resolver a situação. Essas pessoas existem mesmo para esse propósito.

- “dullness” / entorpecimento
Por vezes pode acontecer um torpor não só físico mas também mental. Isso pode ser resultar como um subproduto da concentração profunda. À medida que o relaxamento se aprofunda, os musculos libertam-se e a transmissão nos nervos altera-se. Isto produz um sentimento de calma e leveza no corpo. Sente-se muito quieto e de alguma forma divorciado do corpo. É um estado agradável e de início a concentração é muito boa, centrada na respiração. No entanto, à medida que continua o sentimento agradável intensifica-se e distrai a atenção da respiração. Começamos realmente a apreciar esse estado e o mindfulness desvanece. A atenção torna-se estilhaçada, saltando entre vagas nuvens de bem-estar. O resultado é um estado pouco mindful, como um torpor de extase. A cura, claro, é o mindfulness. Observe atentamente esses fenómenos e eles dissipar-se-ão. Quanto os sentimentos de bem-estar emergirem aceite-os. Não precisa de os evitar. Mas não se deixe ficar envolvido neles. Eles são sensações físicas e devem ser tratados como tal. Observe os sentimentos como sentimentos. Observe o entorpecimento como entorpecimento. Observe-os a emergir e veja-os passar. Não se deixe envolver.

CONCLUSÃO:
Vai ter problemas na meditação. Toda a gente tem. Pode tratá-los como terríveis tormentos ou como desafios a ultrapassar. Se os vir como fardos, o seu sofrimento simplesmente irá aumentar. Se os vir como oportunidades de aprender e crescer, o seu potencial espiritual é ilimitado.

Exercício: compromisso na presença de barreiras (M&A, 259)

Imagine que foi colocado no rio da sua vida e que lhe pediram para navegar nesse rio até ao final. Não lhe foram dadas muitas instruções sobre como fazer isto; a única certeza que tem é que este rio irá acabar no oceano. Pouco depois de começar a sua viagem, o rio parece começar a andar para trás e para a frente, quase chegando a um ponto de estar parado por vezes, de maneira que deixa de fazer progressos em avançar. Começa a imaginar que o rio esteja por alguma razão a chegar ao final. Parece que não vai a lado nenhum, simplesmente anda ligeiramente para a frente e para trás, sem fazer praticamente nenhuma força. É frustrante e começa a imaginar a possibilidade que tem que caminhar ao lado do rio simplesmente para fazer o tipo de progresso que gostaria.

Um pouco depois, a corrente acelera e de repente vê-se no meio de rápidos muito turbulentos. Está a a balançar ao longo do rio e a bater nas rochas e nos ramos das margens. Leva com água na cara por várias vezes seguidas, até ficar completamente encharcado. Os rápidos parecem continuar sem fim e começa a sentir-se cansado, desgastado e sem vontade. Após um salto particularmente acentuado o barco vira-se e tem que nadar apressadamente para uma das margens e começar a caminhar ao longo do rio. Se a vida fosse justa, este rio devia ir direito para o oceano - sem sítios de águas paradas e sem rápidos também. Se a função do rio é devolver a água de volta ao oceano, porque razão existem tantas pedras, curvas e reviravoltas? O que é que as rochas têm que ver com o levar da água para o oceano? Não é justo que os rios sejam feitos desta maneira! Decide que se este rio não mudar de carácter imediatamente, não irá continuar a navegar nele. Mas à medida que olha com desgosto para o rio, nota que a água não decide ficar também na margem e a queixar-se da sua jornada. Ela simplesmente faz o que a água sabe fazer. Ela percebe que essa é a natureza do rio. Como é que pode chegar ao oceano se simplesmente fica na margem a olhar a água a passar?

Debriefing:
O que lhe passou pela mente com este exercício? Pode relacionar-se com a afronta de navegar num rio como este? Você não pediu aquelas margens. Você não pediu que a sua vida seja dura como é. Ainda assim, que acção comprometida é necessária para que chegue ao fim da sua jornada? Sim, terá que voltar ao rio e começar novamente a navegar. Aceitou que é simplesmente assim que os rios são. Eles não seguem as suas especificações mentais. Eles têm a sua própria natureza e você não a pode mudar. O seu trabalho é reafirmar o seu compromisso de flutuar no rio da sua vida, e deixar que ele o leva aonde tem que levar.

Prática: more mindful coaching (MW, 154)

Se for um coach tem consciência de quão fácil é para a mente começar a vaguear a meio de um sessão. Por muito que esteja interessado nos clientes e nos seus assuntos, manter uma atenção continuada e sustentada por 2 horas nem sempre é fácil. Mais, precisa de estar para cada sessão - não a ofegar depois de uma corrida da estação de metro ou do táxi, nem com a mente cheia dos emails pendentes do smartphone. Algumas técnicas simples que ajudam a estar mais mindful numa sessão:

- Faça isto como um ritual da sua prática. Nos 5 minutos antes de chegar à consulta, desligue o seu telefone e quaisquer outros dispositivos de comunicação e estaleça mindfulness. Se ainda for a andar nesta altura, faça uma meditação a andar. Se estiver sentado, feche os olhos e siga a respiração por 3 a 5 minutos.

- Durante a sessão, quando notar que a mente vagueou, note para onde foi - pode ter sido para algo relacionado com a sessão, dizendo algo sobre o qual não estamos a responder ao cliente. Depois, traga a sua atenção de volta - primeiro que tudo para si próprio. Talvez designando alguma parte do seu corpo como ponto de âncora. Isto pode ser a sensação de toque e contacto onde os seus pés tocam no chão, ou pode ser a sensação do umbigo a esticar quando o ar entra no corpo. Sempre que notar que a mente vagueou, traga a sua atenção de volta ao ponto de ancoragem e depois deliberadamente para o cliente. Voltar a si próprio primeiro ajuda a estar presente. Permite que esteja com o cliente de uma maneira diferente. Se não voltar primeiro a si próprio poderá perder-se quer na sua mente vagueante, quer na história do cliente. Nenhuma das duas é útil para o cliente, como seria se estivesse com uma atenção plena contínua.

- Se a sessão ficar turbulenta e o seu cliente zangado e “sensível” de qualquer outra forma, mantenha o balanço trazendo a atenção ao seu ponto de ancoragem. Sinta a sua respiração, talvez, ou torne-se consciente dos seus pés no chão. Manter a sua equanimidade e equilibrio enquando ao mesmo tempo está com o cliente pode ser o melhor presente que lhe pode oferecer em algumas alturas.

Como inquirir participantes: guião para usar curiosidade (TM, 129)

A curiosidade é a chave do inquérito. A um certo nível envolve de forma mais profunda o participante na sua experiência directa. A outro nível, ajuda a mudar a reactividade - afastando-se do modo de medo ou da reacção de stress, e aproximando-se das emoções onde muita mais experiência está disponível para exploração.

Apesar do professor e do participanrte serem livres para se moverem em qualquer direcção a qualquer altura, o professor tem duas direcções que podem ser muito úteis no processo de inquérito. Primeiro é referir o participante à sua experiência incorporada (embodied) do momento. Esta referenciação torna uma quantidade de informação disponível para a exploração e em si própria aprofunda o processo de inquérito. Quer o inquérito seja sobre dor física, pensamentos desconfortáveis ou emoções difíceis, a direcção para explorar as sensações corporais é muitas vezes um movimento contra intuitivo naquilo que o participante está à espera, pois o inquérito promove a aproximação aos mesmos. A questão que o professor coloca pode ser algo como "*está disposto a trabalhar com isto no corpo?*", o que preserva a liberdade do participante.

Como este tipo de exploração muitas vezes cria atrito na experiência desejada do participante, o professor pode ajudar a catalizar a curiosidade e a tornar a aproximação mais fácil colocando questões específicas que requerem movimento na direcção da experiência e um voltar a olhar de novo. Assim, uma questão directa sobre uma dor - "*como é que é para si?"* - pode libertar informação geral à medida que o participante olha e se se afasta da mesma. *"Como a descreveria - a sua forma, temperatura, pulsar?* requer um encontro mais próximo e liberta ainda mais informação para o inquérito. Este questionamento pode ser usado para manter o participante voltado na direcção da sua experiência - *"tem uma cor? uma forma?"* - cada exploração e resposta traz mais informação para o processo de inquérito, moldando-o a cada passo.

A intenção não é resolução, não é alívio, mas conhecimento - da experiência como ela é no momento e, mais importante, conhecimento de que o participante PODE voltar-se na direcção dessa experiência, mantendo-se com ela. O professor pode notar: "*então foi difícil ir aí, difícil olhar para a dor de início e, no entanto, observe quanto tempo foi capaz de explorar a mesma sem se afastar".*

Práticas para o professor (TM, 94-101)

- teacher within
- practice journal
- self-retreat
- learning and unlearning
- what’s raw in me
- being with physical discomfort
- being with difficulty

Práticas informais

10 sugestões para viver mais mindful (HS, 180-185)

- perspectiva -> escolher como ver o mundo
- comunicação -> relação com os outros
- apreciação -> cheirar as rosas
- bem-querer -> para si e para os outros
- compaixão -> não somos separados do outro
- balanço -> sensação de equanimidade
- aceitação -> resistência é fútil
- compostura -> deixar ir a impaciência
- dedicação -> “sticking to it”
- presença -> viver dia com destreza

21 dicas para cultivo da atenção plena (MI, 60-63)

Instruções:

1 - De manhã, use 5 a 45 minutos para ficar quieto a meditar. Passe tempo na postura escolhida e esteja consigo mesmo.
2 - Enquanto o motor do carro aquece, passe 1 minuto consciente da respiração
3 - Ao conduzir tome consciência da tensão corporal (ex. tendência para segurar o volante com tensão, ombros subidos na direcção das orelhas ou contrair músculos da barriga)
4 - Em vez de ligar o rádio, concentre-se nos sons associados ao caminho
5 - Se vai numa auto-estrada, experimente a faixa da direita, 10 km/h abaixo do limite máximo
6 - Parado no semáforo, observe a respiração e preste atenção no céu, árvores e na sua mente
7 - Assim que para o carro, pare um momento para se orientar quanto ao seu dia-a-dia. Use o percurso do estacionamento para entrar intencionalmente no seu dia de trabalho. Fique consciente de onde está e para onde vai.
8 - No trabalho, sentado, anote sensações físicas, novamente tentando relaxar quando sentir tensão
9 - Use tempo de pausa para realmente relaxar. Em vez de ir beber café, ler, etc., passe uns minutos a caminhar ou sente-se quieto, para se renovar
10 - Na hora de almoço não fique no espaço onde trabalha. Mude de ambiente
11 - Se houver uma porta na sua sala, feche-a intencionalmente e relaxe por um período
12 - Durante o dia, pare 1 a 3 minutos por hora. Torne-se consciente da respiração e das sensações físicas, acalmando a mente
13 - Use coisas frequentes (ex. som do telefone) como lembretes para voltar ao seu “centro”, ou seja, a respiração
14 - Escolha momentos do dia para falar com colegas de assuntos que não o trabalho
15 - Almoce em silêncio 2 a 3x por semana. Coma devagar e esteja consigo mesmo
16 - No final do dia tente rever as actividades do dia e reconheça o seu valor por tudo o que fez. Prepare-se para o amanhã
17 - Ao voltar para o carro, preste atenção ao ambiente. Escute os sons, a respiração, o andar. Consegue andar mais lento?
18 - No carro, enquanto o motor aquece, foque a atenção na transição entre trabalho e casa. Apenas exista
19 - Ao conduzir, veja se está com pressa. Como se sente? O que pode fazer a esse respeito? Tem sempre escolhas
20 - Quando estacionar tire um minuto para se orientar, consciente de que está chegando a casa e vai participar na sua vida em família
21 - Tente trocar de roupa e associar com algo que relaciona com o lar. Procure as pessoas que moram consigo. Olhe-as os olhos. Passe 5 a 10 minutos em silêncio. Se mora sozinho experimente entrar no espaço quieto do seu lar, o seu meio, o seu refúgio.

Prática informal de ouvir de forma mindful (SIY, 183)

Preparar para a conversa:
As qualidades que mais levam à escuta empática são o mindfulness e o bem-querer. Se tiver tempo para preparar a conversa, prima por ter estas qualidades presentes, primeiro com uns minutos de meditação mindfulness. Quando a sua mente está naquele estado mindful, será mais capaz de prestar atenção aos sentimentos, quer em si, quer na outra pessoa. Também irá mais facilmente ser capaz de ouvir sem julgar, o que lhe permitirá tornar-se mais aberto àquilo que irá ouvir. Se tiver mais tempo, faça uns minutos do exercício "Tal como eu / Loving-kindness no sentido da outra pessoa. Pondo-se nesse enquadramento mental fará a outra pessoa estar mais receptiva a si, e você mais receptiva a ela.

Durante a conversa:
Comece a conversa pensando para si "quero que esta pessoa seja feliz". Quando estiver a ouvir, pratique o "ouvir mindful". Lembre-se para escutar os sentimentos do outro. Seja curioso sobre o que ele ou ela pode estar a sentir. Dê-lhe tempos generosos de atenção.
Se for apropriado à situação e estiver confortável para o fazer, pode perguntar à outra pessoa sobre o que ela está a sentir. Se a situação também o permitir ou for adequado, pode dizer-lhe, com gentileza e bem-querer, "o que te ouço sentir é...". Generosamente permita à outra pessoa responder. Se estiver correcto sobre o que ele/a sente, ele/a pode sentir-se tocado pelo facto de ter compreendido e ter permitido que lhe dissesse. Se estiver errado, permita que ele/a lhe diga, e então ouça novamente de uma forma gentil e aberta.

Meta-conversação:
Se for apropriado para a situação ou se estiver confortável, no final da conversa pode começar uma meta-conversação perguntando: "esta conversa foi útil para ti"?

Enviar emails de forma mindful (SIY, 226)

1 - Comece por fazer uma respiração consciente. Se for uma situação particularmente sensível, acalme a sua mente com uns minutos de meditação mindfulness ou walking meditation.

2 - Reflica de forma mindful de q ue do lado do receptor existe um ou mais seres humanos. Seres exactamente como você. Se for uma situação particularmente dificil, pode ser útil visualizar o receptor/es na sua mente e fazer um pouco do exercício "Tal como eu / loving kindness".

3 - Escreva o email

4 - Antes de o enviar, reflicta de forma mindful sobre a ideia de que se o contexto emocional da mensagem não for claro, o cérebro do receptor irá apenas torná-lo em algo mais negativo do que aquilo que você pretende. Ponha-se nos sapatos dele, finja que não sabe nada sobre o contexto emocional do emissor (você) e que tem um enviesamento negativo, e então leia novamente o email. Reescreva-o se necessário.

5 - Faça uma respiração consciente antes de pressionar no "enviar". Se for uma situação particularmente delicada (ex. está a escrever um email zangado ao seu chefe ou subordinado), tome 3 respirações conscientes antes de carregar no "enviar". Sinta-se livre para mudar de ideias sobre pressionar no botão.

Práticas informais para o dia a dia (MW, 158-161)

- assim que acordar, tome uns momentos para se tornar consciente do mundo à sua volta. A sensação da cama, a qualidade da luz no quarto, os sons dentro e fora da casa. Sintonize-se com a sua respiração e prepare-se para o que quer que venha a seguir.
- se beber uma chávena de chá ou de café como a primeira coisa, use isso como uma prática de mindfulness. Tome um ou dois minutos para si. Aprecie o calor da chávena, o aroma da bebida e o seu sabor. Olhe pela janela e deixe entrar os sons da natureza ou da cidade - o mais provável é que o mundo também esteja a acordar.
- no final de alguma prática formal que possa ter na manhã, tome um momento extra para experienciar os resultados da prática que acabou de realizar. Mesmo que a sua mente não assente muito facilmente, é provável que agora esteja mais alerta e presente. Saboreie essas sensações. Não se apresse.
- se for a pé para o autocarro, metro ou comboio, faça uma caminhada mindful. Talvez aproveite a oportunidade para desligar o telefone ou qualquer outro aparelho de comunicação e permita a si próprio saborear esse momento. Sinta os pés no chão e o movimento nas suas pernas e ancas. Note como está a respirar. Permita que o campo da sua atenção seja largo e que se amplifique - tome o mundo que o rodeia neste momento. E se descobrir que a sua mente começa a vaguear para o passado ou para o futuro, se começar a ficar preocupado com as tarefas que tem que fazer, lembre-se que tem permissão para tomar uns momentos para si, para se refrescar e preparar a mente para o dia que vem, trazendo a atenção de volta para o momento presente - as sensações, talvez, onde os seus pés encontram o pavimento e as sensações das suas pernas e ancas.
- se for de carro para o trabalho, tome uns momentos quando primeiro chega ao carro apenas para se conectar com a sua respiração e com o seu corpo. Prepare-se para guiar de forma mindful até ao trabalho.
- à medida que conduz, verifique de tempos a tempos e torne-se consciente de alguma tensão que possa ter: as mãos tensas no volante, os ombros tensos, o estômago contraído, etc. Respire para estas tensões, talvez libertando-as suavemente e deixando-as mover. Ficar tenso não fará de si um melhor condutor.
- tente escolher não por nenhuma musica ou rádio. Fique simplesmente consigo, com os seus pensamentos, sentimentos e com as sensações do corpo, à medida que elas mudam de momento para momento. E preste atenção à mudança do mundo fora do carro. Mantenha no presente e, quando descobrir que a sua mente vagueou para o passado ou para o futuro, simplesmente note isso e traga-a gentilmente de volta paras as sensações de estar aqui, a conduzir.
- veja como é tentar manter o limite de velocidade, ou abaixo dele. Pode ser mais relaxante. Se guia numa auto-estrada, como é ir a uma velocidade menor?
- se vai antes num autocarro, metro ou comboio, talvez tome uns minutos em cada viagem para se ligar consigo próprio. Ponha de parte o jornal, livro ou trabalho, desligue o ipod e o telefone. Tome algum tempo apenas para estar consigo. Siga a sua respiração e mantenha-se dentro de si. Estes são momentos raros, tempo apenas para si.
- se estacionar no seu local de trabalho, talvez procure um lugar um pouco mais distante e dê a si próprio a possibilidade de uma caminhada mindful até ao trabalho.
- se escolheu um transporte público, saia talvez numa estação antes e faça o mesmo. Este exercício tem os seus benefícios óbvios e é outra oportunidade de se ligar a si próprio e estabelecer algum mindfulness. Aprecie a sua caminhada.
- independentemente de como chegou lá, à medida que se aproxima do seu local de trabalho tome um ou dois momentos para se orientar face ao dia que tem pela frente - como quer usar este dia?
- à medida que se senta na sua secretária, tome uns momentos de tempos a tempos para se ligar com as suas sensações corporais. Note alguma tensão que possa estar lá e respire para ela - acalmando-a e tornando-a mais suave.
- quando tiver uma pausa no trabalho, em vez de ler o jornal ou navegar na internet, faça uma pausa a sério. Afaste-se do computador - faça uma caminhada curta e saia do escritório se puder.
- ao almoço, o mesmo aplica-se. Afaste-se da sua secretária. Se puder desligue o seu telefone e apanhe algum ar. Faça uma pausa. Se se encontrar com colegas ao almoço, tente falar sobre outras coisas que o trabalho.
- talvez tome uma ou duas refeições por semana em silêncio. Talvez coma estas refeições mais lentamente que o habitual - apreciando os sabores e as texturas, ou simplesmente estando consigo mesmo.
- encontre maneiras de criar lembretes de mindfulness no seu local de trabalho. Talvez quando o seu telefone tocar possa usar o mesmo como uma oportunidade de voltar a si próprio. Talvez deixe-o tocar algumas vezes até que se tenha centrado, antes de responder.
- antes de ir para casa, faça uma revisa sobre o dia. Tome nota do que alcançou, faça uma lista do que precisa amanhã e - se puder - ponha o seu trabalho de lado. Talvez tenha feito o suficiente por hoje.

- use a sua viagem para casa como uma forma de fazer a transição. Caminhe ou conduza mindful. Tome o seu tempo.
- assim que se aproxima da sua porta da frente, prepare-se para chegar a casa e fique pronto para entrar num modo diferente de vida.
- talvez mude de roupas logo que chega a casa e faça questão de cumprimentar todas as pessoas que estão em casa à vez. Olhe para os seus olhos e faça uma conexão. Tente ter 5 a 10 minutos para estar quieto e centrado. Se vive sozinho, sinta como é entrar no espaço quieto da sua própria casa, a sensação de entrar o seu próprio ambiente.

Exemplos de actividades informais (MAW, C., 7)

- no trabalho
- ao liderar
- ao comunicar
- na forma como gerimos a energia
- ao enviar emails
- nas pausas
- ao comer
- ao andar
- ao fazermos apresentações
- ao estarmos nas reuniões
- ao viajarmos

Práticas guiadas (audio)

Hemi-sync (Audio)
- concentration
- ilumination
- resonant tunning

Holosync (Audio)
- versão 0
- versão 1

Mindfulness & Acceptance workbook for depression (Audio)
- Down the track (p. 148)
- Railroad crossing (p.149)
- Revealing the brtile shell
- Cracking the Shell of language
- In a hole
- Stranded
- Choose every step
- Inside & outside
- Peel an orange
- Moonrise Mountain
- Vision Plateau
- Making contact
- Commitment in the presence of barriers

Ronald Siegel (Audio)
- Breath Awareness
- Breath Practice
- Breathing together
- Listening Meditation
- Thought Labeling
- Befriending the changes
- Body Scan
- Raisin Meditation
- Loving Kindness
- Mountain Meditation
- Spearting the lemons
- Stepping into fear
- Stepping into sadness
- Tonglen
- Urge surfing for cravings
- Urge surfing for pain

Mindful Way through depression (Audio)
- Brody Scan
- Mindful Standing yoga
- Mindfulness of the breath
- Mindfulness of the breath & body
- Mindfulness of thoughts & sounds
- The breathing space

Jewels of awakening - Sounds True (Audio)
- Eckhart Tolle
- Gangaji
- Lama Surya Das
- Peter Fenner
- Adyashanti

Integral Life Practice (Audio)
- Basic Meditation
- Nondual pointing
- 1-2-3 of GOD
- Contemplation on death & impermanence
- Compassionate exchange

The enlightened brain (Audio)
- Steadying the mind
- Curing stimulus hunger
- Become more satisfied with less
- The 6 neural factors
- Taking in the good
- etc.

Breathing - Andrew Weil (Audio)
- Follow your breath
- Begin with exalation
- Squeeze more air of your lungs
- The stimulation of Breath
- Make breathing deep, slow, quiet
- Let yourself be breathed
- The relaxing breath

Body and Mind are one - Thich Nhat Hanh (Audio)
- várias

Meditation for elite performers - Robin Sharma (Audio)
- The doorway to your dreams
- Connecting to your guide
- From stress to success
- The treasure box
- Happiness visualization
- Craft your ideal day

Working with mindfulness - Mirabai Bush (Audio)
- Breath practice
- Enhancing listening & communication
- Walking with clarity
- Email with intention

- Reminders for a Mindful workday
- Flowing with change
- Building better work relationships
- Workplace kindness
- Managing negative emotions

Mindfulness with Jon Kabat Zinn (Audio)

- Guided 45 min
- Breathscape meditation
- Bodyscape meditation
- Breathscape and bodyscape
- Soundscape
- Mindscape
- Dying before you die
- Nowscape
- walking meditation
- Heartscape
- Lifescape

Meditations for a New Earth - Kim Eng (Audio)

- Introduction: Eckhart Tolle on meditation and the transformation of consciousness
- Meditating on the breath
- Meditating on sense perceptions
- What is the inner body?
- Inner body meditation
- Meditating when we are emotionally upset
- A meditation for dissolving the pain-body
- Meditating in the midst of everyday movements
- Walking meditation
- Meditating on nature
- Drinking and eating meditation
- Ten mini-meditations
- A meditation for entering sleep consciously

SCRIPTS

A - FOCO: SENTIDOS

Eating Meditation (HS, 130-132)

Convidamos a que se sente numa mesa, preferencialmente sozinho, e livre de quaisquer distracções. Não se preocupe muito se existirem sons que estão fora do seu controlo, podendo incluir os mesmo como parte da prática.

Antes de pegar na comida para comer, dê umas quantas respirações profundas - inspirando pelo nariz e expirando pela boca - de forma a permitir que o corpo e a mente repousem por um momento.
De seguida, tome um momento para apreciar a comida. De onde veio? De que país? Cresceu ou foi manufacturada? Tente imaginar os diferentes ingredientes no seu ambiente de crescimento natural ou até os tipos de pessoas que tiverem que tomar conta das colheitas ou dos animais. Com o tempo ficámos completamente desligados das origens da comida na nossa dieta. Isto pode não parecer particularmente importante mas em termos de termos mais consciência sobre a comida, poderá revelar-se muito importante.

Há medida que fizer isso, note se existe alguma sensação de impaciência na mente, de apenas quer avançar e comer a comida. Talvez esteja a pensar em todas as coisa que tem que fazer e queira apenas despachar o processo.

Qualquer que seja a reacção, é provavelmente um comportamento condicionado, um habito, mas um que poderá descobrir que é surpreendentemente forte.

Agora, sem entrar numa viagem de culpa, tome um momento para apreciar o facto de que realmente tem comida no prato. Muitas vezes esquecemos-nos que para uma grande parte de pessoas no mundo este pode não ser o caso. Isto pode ser algo de que não gosta de pensar mas existe realmente algo de muito valioso neste processo, um sentido de apreciação e gratidão que está no coração da pratica de mindfulness.

Esta parte de seguida poderá quer fazer de forma mais lenta que o habitual, mas independentemente da forma como faz, faça-o naturalmente e sem pensar muito no assunto.

Se for comida que vai comer com as mãos, note a textura à medida que lhe pega, a temperatura e a ou as cores. Se for do prato, note a textura e a temperatura dos talheres à medida que as move no sentido da comida, mas tendo tempo para notar as cores no prato.

À medida que move a comida na direcção da boca, mude o foco da atenção das mãos mais para os olhos, nariz e boca. Como é que cheira? Como é que se parece mais de perto? E à medida que a põe na boca, qual o sabor, a textura, a temperatura? Não precisa de "fazer" nada. Está simplesmente a observar as diferentes sensações corporais a funcionar.

Adicionalmente aos sentidos físicos, note como a mente responde à comida. Por exemplo, a comida é recebida com prazer ou desgosto pela mente? Existe aceitação da comida como é ou alguma resistência a alguns dos seus aspectos? Talvez esteja muito quente, muito fria, muito doce, muito salgada. Note como a mente se apressa a julgar a comida e a fazer comparações com refeições previas.

Assim que já tiver comido algumas "garfadas" poderá reparar que a mente começa a ficar aborrecida com o exercício e começa a vaguear para outras coisas. Isto é normal e não tem nada com que ficar preocupado. Assim que notar que a mente se afastou, simplesmente e de forma gentil, traga-a de volta ao objecto de meditação - o processo de comer, os diferentes sabores, cheiros, texturas, cores e até sons envolvidos.

À medida que continua a sua refeição desta forma poderá começar a notar que existe uma tendência natural para comer mais rápido, talvez para se aproximar da sobremesa. Ou talvez alguns sentimentos de inquitude sobre o que está a comer, especialmente se for uma pessoa consciente do corpo. Note como estes diferentes pensamentos emergem na mente e, se quiser, note também como a respiração fica quando come. Ela pode dar-lhe uma indicação e quão confortável ou desconfortável está a ser o exercício para si.

À medida que se move no sentido do fim da refeição, note talvez que existe um sentimento de desapontamento de estar a chegar ao final, ou um alivio pelas mesmas razões. Tome talvez até uma tempo extra para saborear a última mastigadela.
Antes de se levantar ou ir para comer outras coisas, tome um par de inspirações profundas novamente. Lembre-se de como o prato parecia quando estava cheio de comida e de como se parece agora, vazio e sem nada. Note como, por contraste, se sentia antes de se sentar com estômago vazio e como se sente agora, com ele cheio.

Ao notar estas coisas, ao notar como tudo está sempre em mudança, como tudo tem quer um principio quer um fim, a mente tende a experiênciar uma grande sensação de calma ao longo do tempo.

Mindful Eating (MT, 97)

- escolha algo que possa comer;
- olhe de perto para ela e cheire-a
- coloque essa comida na boca sem comer
- torne-se familiar com a comida na boca: como é que sabe, qual o seu sabor?
- tome atenção à experiência de mastigar e de engolir
- note o sabor que fica depois, assim como quaisquer outras sensações na boca que se seguem depois de engolir
- volte a atenção para o que estava a fazer

Atenção à Alimentação (MI, 98-100)

Instruções:

- Separa chocolate em pedaços, bolinhas de chocolate ou uvas-passas cobertas de chocolate
- Sente-se confortável e silencioso, onde possa estar concentrado alguns minutos
- Desembrulhe o chocolate, observe a forma, a cor, o brilho
- Toque-o e perceba a sua consistência
- Coloque-o na palma da mão. Sinta o peso. Recite para si os objectivos que lhe aparecem na mente.
- Aproxime-o do nariz e inspire profundamente 2 a 3 vezes. Sinta o aroma. Expire por alguns momentos.
- Leve o chocolate perto dos lábios. Passe-o pela boca, pelos lábios. Que sensações lhe provoca? Perceba que o seu corpo se prepara para comê-lo. A sua boca começa a salivar. Esteja presente.
- Coloque chocolate na língua. Sinta a reacção do corpo. Leve o chocolate ao céu da boca.
- Que pensamentos lhe surgem? Quais as palavras com que descreve o chocolate? Sensual, suave, saboroso?
- Que emoções surgem? Algumas são negativas, como culpa? Algumas positivas, como prazer? Não as tente reprimir. Esteja presente sem as julgar.
- Coloque a atenção na textura e no sabor. Escute o som da mastigação.

Sinta o chocolate a derreter e a ir em direcção à garganta. Imagine-o no estômago.

- Nesse momento esse alimento está irremediavelmente e irreversivelmente incorporado em si.

Mindful Speech (MT, 147)

Introdução
- A pares, ler alto um para o outro, à vez, de forma a que cada parceiro leia uma selecção (ex. poema, parágrafo, etc.) enquanto o outro apenas ouve
- Pense na sua experiência enquanto lê alto e considere quão focado está em compreender a história, no acto de ler, ou outra coisa.
- Não se preocupe em "fazer certo". A ideia é simplesmente reflectir nas experiências enquanto se lê ou ouve
- Diga ao seu parceiro o que notou mais (aproximadamente 1 minuto por pessoa)

Variação I: Velocidade
- À vez, ler a mesma secção, mas agora o mais lento que conseguirem, permitindo ao outro, no entanto, que perceba o que é dito
- Tire alguns segundos depois de cada secção para se focar na experiência de ler e ouvir desta vez e note onde colocou a atenção: conteúdo, velocidade, leitor, etc…
- Dizer o que notou mais
- Fazer o mesmo que antes mas desta vez o mais rápido que se conseguir

Variação II: Tom e significado
- Repetir a sequência básica enquanto lê o mais "flat" e sem emoção possível
- Repetir mas de forma mais dramática e emocionante possível

Variação III: Conteúdo, distracção e Mindfulness
- Repetir a sequência básica enquanto se foca em compreender o conteúdo, quer quando lê, quer quando ouve
- Repetir enquanto toma atenção ao bater do pé, rápida mas silenciosamente, enquanto lê ou fala
- Repetir mas tomar atenção à experiência interior

Inside & Outside (M&A, 222)

Este exercício irá ajudar a praticar a consciência simples usando uma experiência visual e cinestésica. Quando faz este exercício, desenvolve a capacidade de de direccionar a sua atenção e consciência do interior para o exterior e vice-versa. Isto ajudará a apreciar o ponto de contacto entre o que está consciente dentro da sua pele e o que está em contacto com o mundo exterior.

Instruções:

Por este momento, simplesmente inspire e expire, enchendo os pulmões e esvaziando-os lentamente. Note a sensação do ar a passar pelo nariz, pela garganta e a entrar nos pulmões, lentamente e sem esforço. Sinta o peito e o abdómen a subir e a descer a cada inalação e a cada expiração, criando o sentimento de uma onda eterna que lhe percorre o corpo. Dentro e fora vai a onda, e para cima e para baixo vai a energia fora da pela do seu peito e abdómen à medida que se movem para acomodar o ritmo do fluxo do seu corpo em resposta ao movimento do ar para dentro e para fora do corpo.

Note o seu coração. Consegue sentir uma sensação de bombear? Consegue sentir o seu pulso? Se quiser, coloque os dedos ligeiramente numa parte da artéria carótida no pescoço ou no seu pulso. Esse é o seu pulso - o ritmo do seu coração a mover o oxigénio do ar que respira para todas as partes do seu corpo, o seu sangue a fluir como um rio com muitos ramificações, tudo tão perfeitamente desenhado, tudo a acontecer sem a sua consciência e aceitação.

Agora mude a sua consciência para a fronteira entre o seu corpo e aquilo em que o mesmo está a tocar. Sinta as roupas na sua pele, os sapatos nos seus pés. Se está deitado, note os sítios de contacto entre o corpo e o chão, cama ou sofá. Se está sentado, note os sítios de contacto no corpo, na cadeira, e no chão que suporta os seus pés e a cadeira. Descreva estes pontos de contacto para si próprio.

Agora mude a sua consciência para o espaço onde está, a sala que o segura e às coisas que o rodeiam no momento. Ouça os pequenos sons deste espaço - por exemplo, um ar condicionado, um pássaro lá fora, etc. Segure estes sons na sua consciência e depois mova-se para além deles, para um espaço mais amplo à sua volta, o edifício inteiro ou a casa que segura a sala onde está, que segura a cadeira ou a cama que segura as suas roupas e que o segura a si. Como é este edifício? Quais são os seus sons e os seus cheiros? Existem carros a passar perto? Se sim note-os e segure-os na sua consciência - o seu barulho, o seu cheiro, as pessoas que eles carregam. Pode estar consciente disso e de muito mais, à medida que presta atenção aos pontos de contacto entre si e os objectos e eventos que ocorrem na sua consciência.

Agora, se estiver com disposição, mude a sua atenção para a vila, cidade ou região geográfica que segura o edifício onde está. Veja-a de um ponto de vista de helicóptero. Por baixo de si, o edificio; os outros edifícios; e os parques, os cães, as pessoas - novas e velhas. Eles estão ali, e você está a observar, permitindo que tudo isto à medida que se aproxima de um experiência cada vez mais alargada dentro do contexto da sua própria experiência. Agora está a ver o mundo inteiro e a olhar para o espaço profundo, onde as diversas estrelas olham de volta para si. Mantenha-se aí o tempo que quiser e veja a fronteira da sua própria consciência.

Quando se tornar consciente de algo mais pequeno, como um pensamento uma sensação física no corpo, diga-lhe simplesmente “olá” e deixe-a ir. Permita a si próprio expandir-se até à fronteira da sua consciência, onde a sua experiência é inclusiva e de aceitação. E quando for tempo de voltar, permita a si próprio tempo para traçar o seu caminho da consciência expansiva. Venha lentamente da galáxia e deixe entrar as belas cores da Terra à medida que se aproxima do seu hemisfério, do seu país, da sua cidade, do seu edifício e da sua sala. Quando a sua atenção estiver de volta ao seu corpo, ligue-se novamente com o seu pulso e sinta os ritmos do seu corpo. Sinta o movimento do seu corpo à medida que ele toma o ar que precisa para o sustentar.

Defriefing:

O que aconteceu quando permitiu que a sua simples consciência vagueasse livremente, como este exercício encorajou a fazer? Tipicamente, oscilou entre as experiências de consciência de observador e de consciência plena. Note a serenidade que está contida nestas transições e como é fácil escapar aos apegos.

6º Sentido - Mindfulness of the body (MTh, 44-46)

Instruções:

- Tirar 5 a 10 minutos onde não seja interrompido
- Deitar numa superfície plana
- Deixar sons da sala invadir a atenção consciente
- Sentir sensações nas costas, braços e pernas contra o chão/colchão
- Deixar respiração encontrar ritmo natural e deixar-se "navegar" um pouco aqui
- Começar por sentir os pés:

.como os calcanhares tocam o chão; como eles ligam o arco do pé; como sente cada dedo; sentir agora os pés como um todo

- Passar para tornozelo e perna inferior:

.sentir a canela, a barriga da perna…

- Joelhos:

.sinta a frente, o arco atrás, a ligação entre as perna inferior e superior, a rótula…

- Perna superior:

.sentir as coxas, as ancas, a pelvis...

- Abdómen:

.como sente por fora, como se move com a respiração, como estão os intestinos, que imagens surgem?

- Parte superior tronco:

.sentir costas, peito, ombros, pulmões, coração, pescoço, alguma tensão acumulada?

- Cabeça:

.sentir a parte de trás, o queixo, as orelhas, a boca, o nariz, as bochechas, os olhos, as pálpebras, a testa, o topo da cabeça, a cabeça como um todo.

- Corpo todo:

.sentir o exterior, sentir o interior

- SENTIR O TODO
- Repousar mais um pouco na respiração e ficar aí um pouco até terminar

Tour pelos sentidos (MTh, ?)

Instruções:

- Começar por colocar a atenção na respiração
- Imaginar a mente como o Oceano: não importa a superfície, no fundo as águas estão calmas
- Deixar-se "ir ao fundo" e apreciar o resto a partir daí
- Ver o que emerge, se ir atrás, sem julgar, apenas observando
- Se a atenção fugir, não há problema, pois estar distraída é o que a mente faz
- Traga a atenção para os 5 sentidos:
  .foque-se na visão.
  .foque-se na audição.
  .foque-se no tacto.
  .foque-se na paladar.
  .foque-se na olfacto.
- Foque-se agora no 6º sentido, o corpo:
  .tensão corporal
  .ossos
  .músculos (braços, pernas, etc.)
  .centro do peito
  .coração
  .pulmões
  .intestinos
- Foque-se agora no 7º sentido, a actividade mental:
  .que imagens emergem?
  .são estáveis, persistentes, etc.?
- Foque-se agora no 8º sentido, a ligação ao todo:
  .temos relações com pessoas que conhecemos mas também com outras que nunca vimos.
  .sentir a ligação a este grupo total
  .sentir a ligação com o planeta e com a vida em si.

---parte 2---- (opcional)
- Voltar ao 7º sentido (mente)
- Como surge um pensamento?
- Como surge uma emoção?
- Aparecem rápido, lento? Como se mantém?

---parte 3---- (opcional)
- Observar o espaço entre pensamentos
- O que existe neste espaço?
- Observar esses espaços

---parte 4---- (opcional)
- "Descansar" no eixo, sabendo que pode trazer qualquer dos 8 sentidos para o "aro"
- Vamos agora observar a atenção do eixo em si
- Observe esse espaço, esse centro de calma e clareza. Assim que se torna consciente da consciência, sinta ao que isso sente.

---parte 5---- (opcional)
- Sentir a totalidade da experiência
- Aqui é o "centro de gravidade" da tua vida, onde testemunhas tudo

B - FOCO: RESPIRAÇÃO

Mindful Breathing (MT, 14)

- respire normalmente, tomando atenção às sensações da respiração à medida que o ar enche os pulmões e depois volta a sair
- note sempre que perde a consciência do processo e começa a pensar noutra coisa (ex. no que tem que fazer, questionar a tarefa, etc)
- volte a atenção para a respiração, de forma gentil consigo próprio e fazendo o mínimo de julgamentos possível

Mindfulness of Breathing (MW, 37)

Criando o espaço
Sente-se numa cadeira direita que seja confortável, num sítio onde não seja incomodado por uns minutos. Com os pés em contacto com o chão e as pernas direitas, permite que as suas costas se elevem do assento, talvez um pouco afastadas das costas da cadeira se isso for confortável, e deixe-as cair naturalmente numa postura direita, alerta e digna.

Deixe os seus olhos fechar ou, se preferir mantê-los abertos, deixe as pálpebras baixar ligeiramente, de forma a que o olhar fique desfocado, repousado no chão ou perto de um metro à sua frente.

Traga a sua atenção para o corpo. Talvez explore as sensações que nota à medida que os seus pés encontram o chão - a sensação de toque, pressão e contacto aqui. Talvez tornando-se consciente de qualquer sensação de calor ou frio nos pés.

Agora deixe que a sua atenção se mova ao longo do corpo, até ao contacto que é feito entre o corpo e o assento. Explore o padrão de sensações aqui. Sinta as suas costas a subirem através do assento. Deixe o seu peito estar aberto e os seus ombros relaxados. Com o seu queixo ligeiramente metido para dentro, de forma a que a parte de trás do pescoço fique alongada.

Seguindo a respiração
Torne-se consciente que está a respirar. Note como cada expiração é seguida por uma inspiração; como cada inspiração é seguida por uma expiração. O seu corpo sabe exactamente como fazer isto - como quer respirar neste momento, que é provavelmente como está a respirar - nesse sentido, deixando o corpo respirar por si próprio, permitindo que a sua atenção gentilmente se junte à volta da respiração.

Simplesmente siga caga inspiração, cada expiração. Note as pausas entre as respirações. O melhor que consiga, mantenha a atenção nas sensações que acompanham a respiração. Talvez uma ligeira sensação de comichão nas narinas quando o ar passa nelas. Talvez uma ligeira sensação de expansão do umbigo quando o ar entra, uma ligeira sensação de alívio quando o ar sai. Mas , o que quer que sinta, simplesmente mantenha a atenção focada na respiração.

E quando a mente vaguear...
Quando a mente vaguear isso não é um erro ou culpa sua. É apenas o que as mentes fazem. Então, quando se tornar consciente que a mente vagueou, simplesmente note para onde foi e gentilmente traga a atenção de volta para a respiração. Se ajudar pode dizer silenciosamente para si “aqui estou a pensar”, “aqui estou a recordar”, etc., ou o que for, e gentilmente volte a atenção para a respiração novamente.

Mantenha uma olhar gentil sobre qualquer tendência de julgamento auto-crítico que possa ter. Note os “devias” e os “tenhos” que muitas vezes aparecem e, se isso acontecer, talvez tome simplesmente nota mental deles “ah, sim, julgar” - e, de forma gentil e cuidada, volte a sua atenção para a respiração.

O melhor que conseguir, traga uma qualidade de gentileza para a sua mente vagueante. Isto é como todos somos é está OK. É sempre possível voltar à respiração independentemente de onde para a mente vagueou e cada vez que o fizer está a dar um pequeno passo em frente na sua prática.

Continue a seguir a respiração
Mantenha esta prática por 10 minutos ou assim (não precisa de ser preciso no tempo).

Terminando
Quando se sentir preparado, abra os olhos e volte a movimentar-se, dando a si próprio um pouco de tempo para voltar ao seu modo normal de estar consciente.

The breath of life (M&A, 215)

Introdução:
De forma a desenvolvermos formas mais expansivas de consciência, precisamos de aprender a controlar e aprofundar a respiração. A respiração é o centro do ser. Controla não só a própria respiração mas o ritmo cardíaco, as ondas cerebrais, a temperatura da pele e hospeda um conjunto alargado de outras funções biológicas. Os exercícios de respiração são a fundação de muitas práticas de mindfulness e meditação. O termo budista para respiração profunda é "pranayam", o que literalmente significa "o sopro da vida". Isto é não apenas o acto físico e automático de respirar; é respiração profunda desenhada para nos ajudar a focar e estreitar a atenção. Quando aprendemos a focar a atenção na respiração, e nela apenas, estamos a adquirir a capacidade de fazer uma coisa de forma muito mindful. Esta é uma forma muito diferente de consciência do que a da mente reactiva, onde a atenção muda a cada poucos segundos. Aprender a estreitar a atenção para algo específico, como a respiração, e a desligar tudo o resto é uma competência importante para nos desligarmos das actividades distractoras da mente reactiva. O seguinte exercício é uma introdução ao tipo de respiração profunda envolvida na pranayam.

Instruções:
Encontre um sítio confortável para se sentar e garanta que as suas roupas não são demasiado apertadas, de forma a que consiga respirar profundamente. Coloque o seu corpo numa posição confortável e feche os olhos por alguns minutos. Comece por focar a sua atenção na respiração. Simplesmente note a sua respiração por alguns momentos, sem tentar mudá-la de forma alguma. Tome o seu tempo para estar presente com a sua respiração. Este é o momento presente da sua vida e não existe nenhuma razão para se apressar nele. Simplesmente permita-se inspirar e expirar da forma que o seu corpo quiser.
Agora imagine que existe um balão no seu umbigo que quer encher com o ar que inspira. À medida que inspira muito lentamente e profundamente, encha o balão no seu umbigo. Enquanto estiver a encher o balão irá notar que o seu umbigo irá empurrar para fora e para baixo. Quando o balão estiver cheio, faça uma pausa por uns segundos e então gradualmente deixe o ar sair do balão. Quando o balão estiver vazio irá notar que o seu umbigo puxa para dentro e ligeiramente para cima. À medida que inspira e expira, o seu peito e ombros devem permanecer praticamente imóveis. Se notar que o seu peito e ombros estão a subir e a descer, tente enviar a sua respiração para o umbigo e permita que o seu peito e ombros permaneçam quietos e relaxados.
Agora, à medida que inspira, feche os lábios e inspire pelo nariz. Note a sensação do ar a entrar pelo nariz e a descer para o balão no umbigo. Imagine este fluxo de ar como um cabo invertido de um chapeu de chuva. O ar deixa o balão, sobe pelo cabo comprido, passa pelo arco e sai pela sua boca. Agora, à medida que se continua a focar apenas na respiração, note quaisquer sensações que experiencie à medida que o ar entra pelo nariz e desce ao umbigo. Consegue notar a temperatura do ar à medida que ele entra? Como sente o ar à medida que ele passa no nariz? À medida que expira, o ar parece quente ou húmido à medida que passa nos lábios? Se notar a sua atenção desviar-se do processo de respiração, simplesmente redirecione-a de forma gentil de volta, para a tarefa que aqui veio fazer. Continue a encher e esvaziar o balão por 10 minutos.

Debriefing:
Que experiências teve quando praticou este exercício básico de respiração? Foi capaz de conscientemente encher o balão no seu umbigo? Isto muitas vezes é chamado de respiração diafragmática. Quando respira desta forma, leva mais oxigénio ao cérebro do que quando respira pelo peito. Notou a mente a vaguear enquanto estava a respirar? Foi capaz de trazer a atenção de volta e focar-se na tarefa? Não fique frustrado se sentir este exercício inicialmente difícil. As coisas mais simples, como a respiração, podem parecer grandes tarefas mentais quando a nossa mente reactiva se coloca no caminho. Recomendamos fortemente que pratique este exercício pelo menos uma vez por dia, ou ainda melhor, várias vezes por dia, de manhã, à tarde e à noite. Quanto mais praticar pranayam mais coisas interessantes conseguirá ver dentro do mundo da sua consciência!

Respiração Consciente (MTh, ?)

- Procurar um sítio calmo, sem distracções, por pelo menos 5 minutos
- Sente-te numa posição “digna”
- Foque os olhos no centro da sala
- Foque os olhos na parede mais longe
- Foque novamente no centro da sala
- Foque à distância de um livro

(note como pode determinar para onde vai a sua atenção)

- Agora feche os olhos, se confortável, e deixe a atenção encontrar a sua respiração
- Pode notar as subtis sensações nas narinas
- Repare no movimento que acontece no peito
- “Navegue” nas ondas da respiração
- Mova-se para o abdómen e repare como sobe e desce (se necessário coloque a mão e respire pelo abdómen)
- Por fim tente sentir todo o corpo a respirar

Respiração Consciente (RY, ?)

- Procurar um sítio calmo, sem distracções, por pelo menos 5 minutos
- Sente-te numa posição “digna”
- Foque a sua atenção na respiração
- Como respira?
- Qual a qualidade da sua respiração?
- Consegue identificar o seu ritmo?
- Que movimentos ocorrem no corpo?
- O que acontece no abdómen?
- O que acontece no fundo da pélvis?
- O que acontece na zona lombar?
- O que acontece na zona dorsal?
- O que acontece nos ombros e braços?
- Como está a sua cabeça?
- Como é que o corpo inteiro respira?

C - FOCO: GERAL/OPEN MONITORING

Mindfulness Meditation (SIY, 45)

Comecemos por nos sentar confortavelmente. Sentando numa posição que permita estar alerta e relaxado ao mesmo tempo, o que quer isso signifique para si. Ou, se preferir, sentando como uma montanha majestosa, o que quer que isso signifique para si.

Vamos agora fazer três respirações profundas para injectar energia e relaxamento na nossa prática.

Agora, deixando-nos respirar naturalmente e trazendo uma atenção muito gentil para a nossa respiração. Podemos trazer a atenção para as narinas, para o abdómen ou para o corpo como um todo a respirar, seja o que isso significar para si. Tornado-nos conscientes das inspirações, das expirações e do espaço entre elas.

(pausa curta)

Se preferir pode pensar neste exercício como uma forma de repousar a mente na respiração. Poderá visualizar a respiração como um espaço de descanso, um colchão, ou um tapete, e deixar a mente repousar lá, de forma gentil. Apenas ser.

Se em alguma altura se sentir distraído por uma sensação, pensamento ou som, simplesmente repare nisso, experiencie-o e, de forma muito gentil, deixe-o ir, trazendo também de forma gentil a atenção de volta à respiração.

(paula longa)

Se preferir, acabemos esta meditação com um convite a que uma paz serena e alegre nos preencha:
inspirando, sinto calma
expirando, sorrio
neste momento presente
maravilhoso

(pausa curta)

Muito obrigado pela vossa atenção.

Expanding Awareness (TM, 206)

Tempo: 2 minutos para a introdução; 30 minutos de prática
Instruções: esta é uma gravação da prática nuclear de MBSR. É talvez a prática que permite uma expressão mais plena do espectro das intenções de ensiono. Como a prática central para a maioria dos profissionais que ensinam mindfulness, a condução pode ser alvo de constante mudança e melhoramento - à medida que o professor descobre ou é levado a investigar as inumeráveis facetas da prática.

Introdução:
Na prática formal de meditação sentada, é levado a escolher estar no centro da sua vida. Intencionalmente traz-se a si próprio para uma relação directa e íntima com o momento presente e com aquilo que emerge para si - o mais possível sem julgar a mesma.

Nesta gravação vai ter a oportunidade de expandir a sua atenção para explorar as sensações corporais, sons, pensamentos, emoções e, quando se sentir preparado, de se abrir a todos - ao leque completo de eventos dentro e fora à medida que eles se movem e mudam, aparecem e desaparecem na consciência. Está a tomar tempo para se tornar familiar - momento a momento - com quem é, para além de todos os quereres, dos teres e dos fazeres...

Num sentido, esta prática é uma expressão perfeita da sua presença única no mundo... Nesse sentido é útil abraçar a mesma com um sentido de gentileza e bem-querer por si próprio... e de trazer uma nobreza e dignidade que encaixe o seu estatuto especial ao tempo, espaço, e postura da sua prática de meditação... tirando de parte um tempo regular, de forma a que não tenha interrupções... Num sítio quieto e confortável, que possa nutrir a sua prática... e sentando-se, quer numa cadeira ou colchão, com uma atitude de confiança e estabilidade - não se apegando nem se afastando de nada, simplesmente presente com e aberto ao que quer que esteja a acontecer agora...

Prática:
Sentando-se numa postura "digna", uma posição que lhe permita estar relaxado e alerta ao mesmo tempo... mostrando confiança... Sentindo o chão, a cadeira ou o colchão debaixo de si, suportando o seu peso. Sentindo a gravidade a segurá-lo, a terra a receber o seu peso. Encontrando um ponto de balanço onde a gravidade o segura confortavelmente numa postura direita, sem ser forçada. Permitindo ao corpo tornar-se quieto...

E trazendo agora a atenção para a sensação do corpo a respirar, para o ar a entrar e a sair do corpo... Trazendo curiosidade e frescura a este momento... e notando onde sente a sensação da respirar mais vivadamente agora... centrando a sua atenção aí...

Simplesmente inspirando e expirando... notando que existe um início, um meio e um fim na inspiração e um princípio, meio e fim na expiração... (pausa longa).

Observando todo o processo de inspiração desde o princípio até ao final.
Notando o momento, o espaço, ou pausa, quando muda para se tornar uma expiração... e notando então a expiração desde o seu início até ao momento em que se torna uma inspiração...
(pausa longa)

Compreendendo que independentemente do número de vezes que a atenção deixa de estar focada na respiração, podemos ganhar consciência de onde se focou, e então ter a oportunidade de escolher e trazê-la de volta ao processo de respiração... para esta inspiração e ou para esta expiração, agora... (pausa longa)

Permitindo que a respiração esteja no centro da sua atenção e permitindo quaisquer pensamentos de aparecerem e desaparecerem como se fossem núvens no céu... (pausa longa).

Se a atenção se desviou da respiração, gentilmente, mas de forma firme, traga-a de volta, tornando a respiração como centro, o foco da atenção de novo... (pausa longa)

E agora, quando se sentir preparado, expandindo a sua atenção para além da respiração, de forma a incluir também o corpo todo... talvez as sensações de contacto com a cadeira ou colchão... talvez o toque das

roupas no seu corpo, ou como sente as suas próprias mãos no momento. Sensações de temperatura. Estando presente com quaisquer sensações à medida que emergem...

Notando como as sensações por vezes se mantêm apenas por um curto período, enquanto outras vezes elas se prolongam mais um pouco... Notando como mudam na sua intensidade, trocam, indo embora à medida que novas sensações emergem... como a respiação, elas têm um princípio, um meio e um fim... (longa pausa)

Mantendo-se em contacto com as sensações do corpo à medida que está sentado... Se a sua atenção vaguear, notando isso e fazndo a escolha de trazê-la de volta com gentileza e bem-querer para o processo de consciêcnia do corpo e da respiração... (longa pausa)

Se as sensações que emergem no corpo forem muito intensas, tornando difícil o foco no corpo ou na respiração, existe duas formas de lidar com isso. Poderá escolher mudar a sua postura de uma forma mindful, consciente, atendendo às sensações do movimento à medida que o faz... ou poderá escolher direcionar a sua atenção directamente para a intensidade da sensação em si...

Explorando-a com uma curiosidade gentil.... notando pequenas variações na sensação... talvez pensamentos e julgamentos... talvez resistência ou apego... e, tanto quando possível, dando um passo atrás para observar, para abrir espaço na consciência, talvez para suavizar... e tendo atenção à duração - notando que as sensações mudam, que têm um princípio, um meio e um fim...
(longa pausa)

Agora, permitindo que a sua atenção mude da respiração e do corpo para a sensação de audição...Não procurando sons, recebendo em vez disso tudo o que estiver disponível... de dentro do corpo e do ambiente à volta, perto e longe... tornando-se particularmente consciente da audição... notando como a consciência rrecebe os sons sem esforço... (longa pausa)

Estando consciente de como os sons têm um princípio, um meio e um fim... Como alguns são curtos enquanto outros são longos... Como eles são variados e com diferentes texturas... Como existe um espaço entre sons... Notando como a mente cataloga os sons, tem opiniões sobre sons, gosta de desgosta de certos sons... Notando algum desejo de se afastar de uns sons e de se afastar de outros... tanto quanto possível, criando espaço no qual os sons possam ser experienciados como são...
(pausa longa)

E quando se sentir pronto, permitindo a sua atenção de mudar do processo de audição e deixando-a expandir-se desta vez para o pensamento - o campo dos pensamentos... observando os pensamentos não como distrações mas, em vez disso, trazendo a sua atenção para o processo de pensar em si...
Notando como os pensamentos aparecem, mantêm-se brevemente, ou por um período maior de tempo, e depois se dissolvem... um início, um meio, um fim... Então, não se deixando perder nos conteúdos dos pensamentos... permitindo que o pensamento seja o foco da atenção, com os sons, sensações corporais e respiração em plano de fundo... (pausa longa)

Notando os pensamentos... eles podem ser sobre qualquer coisa - sobre sono, obrigações, o passado, o futuro... Se for levado na corrente de pensamentos, voltando ao processo de observação dos mesmos como elementos separados que vêm e vão... Pensamentos movendo-se numa mente aberta e espaçosa... (pausa longa)

Notando também que as emoções emergem no corpo e na mente... Talvez frustração, ou inquietação, ou paz, ou tristeza, ou alegria, ou medo.

Trazendo agora a atenção para a emoção... para o estado de humor... O que existe agora para si?...
Notando onde, no corpo, certas emoções parecem viver... (pausa longa)...

Explorando as emoções... Notando como aquilo que está aqui no momento pode ser desejado ou não desejado... Como pode haver uma tendência para nos agarrarmos a uma emoção julgada como agradável... e como lutamos com outras julgadas negativamente - como a tristeza ou o medo... (pausa longa)

Notando quaisquer emoções que emerjam no momento... sabendo que elas têm um início, um meio e um fim... talvez simplesmente observando-as no corpo - deixando ir pensamentos ou histórias que as suportem... (pausa longa)

Se em alguma altura as emoções ou sensações se tornarem muito desconfortáveis, lembre-se de que pode sempre voltar à respiração... encontrando um porto seguro para se focar até que se sinta preparado para se aventurar de novo... (pausa longa)

Movendo agora, se quiser, para uma consciência sem escolha... Não escolhendo trazer a atenção para nada em particular... Simplesmente ficando sentado aqui, completamente consciente de tudo o que se apresenta a cada momento...

Se um som aparecer, permitindo que o mesmo seja o centro da atenção... Se sensações corporais emergirem, permitindo que isso seja o centro da atenção... Até à próxima coisa emergir, que pode ser outra sensação corporal... ou um pensamento sobre a sensação corporal... ou uma emoção... (pausa longa) Observando o que quer que se apresente a si próprio no momento... Sendo espaçoso com o que quer que emerja... (pausa longa)

Sentando-se em quietude com o que quer que venha e vá... (pausa) ... estando presente com isso tudo... (pausa)... estando aqui agora... (pausa) ... aberto à totalidade da sua experiência... (pausa)... sendo totalmente humano... (pausa longa)

Agora voltando a atenção para o corpo... Sentindo a respiração a entrar e a sair... estando totalmente presente com o corpo e com a respiração... (pausa longa)

E à medida que esta sessão de meditação chega a um fecho, realizando que ao praticar mindfulness está a aprofundar intencionalmente a sua capacidade de estar totalmente presente na sua vida diária...

Se isso parecer correcto, talvez congratulando-se por ter tirado este tempo e energia para se nutrir e tratar de si próprio... Lembrando-se de que praticar desta forma está a ajudar no sentido de aceder a uma maneira de ser na sua vida que é mais ampla, profunda e aberta, onde consegue ver com maior clareza e tomar decisões mais conscientes pra a sua saúde, bem-estar e liberdade...

Being Present (TM, 211)

Tempo: introdução - 2 minutos; Prática - 15 minutos

Instruções: este é um guião para uma prática que suporta o curso "Meeting Aggression". Apesar do guião referir especificamente agressão, os movimentos e gestos da prática podem ser explorados detnro de qualquer contexto, fornecendo uma prática centrada no corpo que torna possível o reenquadramento. Para além disso, pelo facto de permitir movimento, esta prática poderá ser apelativa para certas populações - onde ligar o movimento pode reforçar a capacidade de foco.

Introdução:
Para começar a trabalhar com a agressividade, necessitamos de a compreender de dentro. Esta meditação sobre estar presente é uma oportunidade para observar a natural "brincadeira" entre agressão e não agressão em relação à sua própria experiência. Para ver como simplesmente permitir a si próprio ser como é no momento presente revela a sua verdadeira força e carácter, e para ver, também, como querer que a sua experiência seja diferente neste momento o faz exilar do poder de estar presente.

Nesta meditação poderá, muito provavelemnete, experienciar um total espectro de agressividade e não agressividade. Mantenha em mente, no pensamento, que a sua experiência é apenas isso - a sua. Será diferente da dos outros, assim como diferente a cada sessão.

Esta meditação é feita deitada e não requer nenhum sítio especial, nem objectos ou condições. É simples, apenas consigo, com o chão e com os seus sentidos. Sinta-se livre para adaptar a mesma ao seu estilo e circunstâncias - tente-a na secretária, no sofá ou na cama. É possível estar presente em qualquer sítio, a qualquer hora.

Prática:
Comece por se deitar de costas... permitindo que os seus braços repousem ao lado do corpo, as suas pernas completamente esticadas ou, se as suas costas necessitarem, dobrando os joelhos e colocando as solas dos pés no chão...

Notando se uma sensação de "fazer" esta meditação, uma sensação de estar a trabalhar para estar presente está a emergir... realizando de que não podemos ter a presença como um objectivo, que não podemos "tentar" estar presentes. Objectivos e correr atrás deles tiram-nos do presente... para um futuro fictício, enquando simplesmente "estar" nos liga à realidade do presente...

Trazendo a sua atenção para as sensações do corpo... para o contacto da superficie de onde está deitado, para o contacto com outras partes do seu corpo... e para o contacto com os movimentos da respiração... Tanto quanto possível, deixando as sensações e o movimento natural da respiração guiarem-no no sentido da simples presença... Mantendo uma atenção gentil, sem julgamento, momento após momento... Permitindo que movimentos pequenos ou grandes aconteçam... de forma espontânea... de mudar de fazer ... para ser...

Por vezes, nesta meditação, poderá entrar num sentido de repouso ou quietude... Ou então poderá a sua experiência ser de tensão, desconforto, frustração... levando-o a um desejo de mudar, um desejo de transformação...

Então... notando quando é puxado para fora do momento presente e para algum desejo de ter uma experiência "melhor"... Existem raízes de agressividade neste processo... este querer estar agarrado a um momento agradável que está a mudar... esta luta para mudar a experiÊcnia que não quer ter no momento... Vendo se é possível simplesmente estar presente com este aparecer da agressividade... Vendo se a sua presença, o seu ser, é grande o suficiente para acomodar isso, para o segurar sem agir sobre ele... simplesmente deixando ser...

Tomando uma visão mais abrangente... Talvez uma imagem ajude a tornar esta ideia mais clara; se não simplesmente deixe-a ir: um touro forte numa jaula está assustado e é assustador, mas se abrirmos a jaula para um pasto ampllo, tirando as cercas para trás, quer o touro quer a sua percepção pode mudar... (pausa) Atendendo à cabeça e ao pescoço, onde muito do "fazer" toma lugar... e onde o poder do hábito tantas vezes se sobrepõe à experiência do momento presente...

Como é que a cabeça realmente deseja ser segura pelo chão neste momento? Então, levantando apenas ligeiramente a nuca , talvez nem deixando que o cabelo deixe de tocar no chão... E permitindo então que retorne lentamente, sentindo o que é preciso... como é que a cabeça e o pescoço se sentem presentes e vivos...

Não existe certo ou errado aqui, não há sucesso nem falhanço, existe apenas a exploração de ser... notando quando julgamentos ou desejos aparecem, e, tanto quanto possível, permitindo que a sua presença acomode o que quer que esteja a sentir...
(pausa)

Sentindo os braços e os ombros... estão relaxados ou estão a trabalhar - segurando-se a si próprios ao chão?

Levantando ambos os braços do chão, mais uma vez, apenas ligeiramente... Consegue levantá-los sem quebrar o contacto com o chão?

E lentamente permitindo que eles encontrem repouso... Existe alguma espécie de luta ou esforço? Sabendo que o repouso não é aquela típica imagem de relaxamento... um colapso dos braços como quando se largam os cordeis de uma marioneta... Talvez vendo o repouso como presença PLENA... Os braços estão vivos... existe tónus muscular... sangue e energia a fluir através deles, uma capacidade maravilhosa para sentir... Então como é que eles se podem relacionar com o chão sem agressão? Notando querer que eles estejam de uma certa maneira... notando as tentativas, se for isso que está a emergir... e criando espaço para isso no momento... presente com toda a sua experiência... (pausa)

Trazendo a atenção para as pernas, independentemente de como as tem no momento... Como é que elas podem estar com uma presença plena? Levantando a perna direita... talvez apenas uns centimetros... talvez nem saia do chão... Sintonizando-se com a sensação de levantar... Notanto a vivacidade, a frescura, e o poder da tensão, no momento... E permitindo que a perna volte ao chão, à presença... expressa, talvez, como repouso... Lembrando que o repouso é presença, não colapso... não o murchar de uma planta mas a plenitude de uma flor à procura de luz... (pausa)

Levantando a perna esquerda... sentindo a sua vivacidade, e mantendo o contacto com essa vivacidade à medida que procura presença, respouso, no chão... Estando presente no sossego... presente na inquietude.. presente na interrelação entre agressão e não agressão... (pausa)

Estanto presente ao dobrar os joelhos - caso ainda não estejam dobrados - e trazendo as plantas dos pés para o chão, como se estivesse de pé. Atendendo às sensações na parte de baixo das costas neste momento.... notando pensamentos e sentimentos, quaisquer desejos e a interrelação entre agressão e não-agressão... E levantando a pelvis ligeiramente... presente no seu movimento... Notando quão distante ao longo do corpo este movimento tem um efeito... presente em toda a sua expressão... E então permitindo que a pelvis desça novamente para o chão... as costas a terem um maior contacto... para a presença... talvez para a frescura e vivacidade do repouso... (pausa longa)

Chegando a uma noção agora do corpo por inteiro, aqui deitado, presente à sua experiência sensorial, presente também aos pensamentos e emoções...

Lembrando que a presença não é o querer lutar para ultrapassar tensão ou aborrecimento ou medo ou sonolência, mas sim simplesmente permitindo que a tensão ou aborrecimento ou medo ou sonolência sejam a sua experiência sem querer que sejam diferentes neste momento...
(pausa longa)

Está presente à sua experiência deste momento?... Este é um momento de não-agressão... ou de agressão? Permitindo o que quer que esteja a aparecer no momento de ser incluiido no seu campo de ser... a sua presença... (pausa)

À medida que esta meditação formal termina, trazendo uma sensação de presença, uma sensação de poder de apenas ser para dentro do fazer da sua vida... momento a momento...

Being Open (TM, 222)

Tempo: introdução - 2 minutos; prática - 10 minutos

Instruções: este é um guião que suporta o nível de "graduado" do curso "Meeting Agression". Apesar de alguma linguagem reflectir o tema da agressão/não-agressão, a prática é útil em expandir a experiência da incorporação e faz a ponte, também, para o ensino da intenção de se mover no sentido da aceitação.

Introdução:
Esta meditação sobre estar aberto é uma oportunidade de praticar o respeito pela sua própria experiência - quer interna, quer externa. Quando não gostamos ou não aprovamos o que está a acontecer no momento, existe muitas vezes um reduzir, um endurecer ou um congelar da opinião - tomamos partido "contra" o que está a emergir. Isto é uma forma física, emocional e intelectual de expressão da agressão, um exemplo de "des-respeito". Respeito, indo à raiz da palavra, significa "olhar de novo" - isto é, permanecer aberto, assumir uma postura de não agressão na direcção da experiência que se está a ter no momento. Tal postura irá permitir uma flexibilidade de resposta - para o que é realmente requerido de nós no momento. Poderá dizer que é sobre a nossa capacidade de sermos capazes de dar resposta ("response able", em Inglês).

Idealmente, esta prática é feita de pé. Esta faixa tem apenas perto de 10 minutos, por isso irá experienciar algum desafio físico no sentido de se manter de pé. Ainda assim, se achar o desafio muito exigente, sinta-se livre para o fazer numa postura sentada, ou comece de pé em frente ao seu colchão ou cadeira, sentando-se depois caso sinta essa necessidade - mostrando auto-respeito e sendo responsável pela sua própria experiência.

Prática:
Começando por tomar uma atitude - não de contra nada mas sim totalmente dentro da sua vida neste momento. A postura inicial do Tai-Chi é um modelo para uma maneira de estar de pé que reflecte uma abordagem à experiência que é aberta, flexível e respeitosa.

Pés juntos ao começo e braços ao lado do corpo; trazendo o corpo para uma perna, levantando a outra, e dando um passo para o lado, de forma a que o seu pé fique debaixo da anca - seguro e equilibrado...
... E levantando os braços para a sua frente enquanto dobra os joelhos... e baixando os braços de forma a que as mãos fiquem estendidas na frente das ancas, palmas para baixo, dedos esticados mas relaxados... e simultaneamente esticando os joelhos - até que eles fiquem apenas ligeiramente dobrados - e esticando a espinha... sentindo ficar direito... de pé...

Sentindo esta postura, abrindo-se ao leque de sensações no corpo... permitindo observar de novo, de fazer pequenos ou grandes ajustamentos, os que forem necessários para estar confortável e balançado...
Olhos fechados, se for possível... sentindo os pés no chão... sentindo qualquer tensão na barriga das pernas... joelhos... coxas... ancas e parte de trás das costas... a espinha a subir...
Ombros abertos, peito aberto - talvez exista uma sensação do coração a abrir, ou alguma vulnerabilidade perante a imperfeição e beleza, agressão e não agressão da experiência que está a ter momento a momento...

Sentindo o pescoço e a cabeça - a espinha a subir, o queixo para dentro, de forma a que face fique voltada para o chão à frente, quer os olhos estejam abertos ou fechados...

Encontrando conforto e abertura em estar de pé - consciente de como este conforto e abertura oferecem uma infinita flexibilidade de resposta... Consciente de como esta postura complementa ou entra em conflito com pensamentos ou emoções que esteja a ter no momento...

Aberto à experiência de si mesmo no espaço do ambiente que o rodeia... Está limitado ao que está à sua frente?... A nosso equipamento perceptual encontra-se virado para a frente, e passamos tanto tempo inclinados para o futuro e a movermo-nos para a frente - possivelmente até com agressão...

Pode ser a forma como fomos construídos, com orgãos dos sentidos a apontar para a frente, ou então pode ser um hábito, que experiencie o que é antes de forma mais frequente do que outras perspectivas... Então,

consegue trazer-se para um estado de ligação 360º com o que o rodeia? Consegue sentir o espaço que está atrás, assim como o que está à frente - estando aberto a tudo - expandindo a sua capacidade de resposta... a sua habilidade para responder?...

Então quando se sentir pronto, adicionando um foco nos sons da sua experiência... permitindo que quaisquer sons que emerjam venham a si - sem julgamento ou preferência... notando que os sons aparecem de todos os lados - permitindo que os mesmos o ajudem a estar aberto à experiência 360º de estar de pé... (pausa)

Notando o que o fecha... o que fecha a válcula da sua experiência - pensamento, emoção, sensação corporal...

Tanto quanto possível, trabalhando para reabrir a válvula quando der por ela a fechar; encontrando uma maneira de respeitar a sua experiência - de olhar de novo... (pausa)

Agora entrando em contacto com os seus olhos por trás das pálpebras... O que é que eles estão a fazer?... ...Estão parados?... ....Ou estão a tentar olhar?

Entrando em contacto com as pálpebras, sentindo o seu peso, mantendo o contacto com a sensação do seu peso à medida que as abre...

Notanto que o mundo visível entrou na sua experiência... abrindo-se a isso... vendo o novo... (pausa) Como é que a visão afecta a postura?... Como é que afecta a respiração?... Estando aberto, permitindo que quaisquer ajustamentos mínimos que precise fazer para estar aberto... para manter uma postura flexível e responsável neste momento... (pausa)

Quando for confortável para si, levantando ligeiramente a face... abrindo-se à sensação do ambiente pleno - vendo ou sentindo perifericamente os 360º de onde está...

Consciente dos momentos de fecho... consciente dos pensamentos e emoções que emergem e que tornam a abertura difícil... Aceitando a luta como parte da experiência... Mostrando respeito assumindo a responsabilidade pela sua própria experiência... (pausa longa)

À medida que esta meditação de pé chega ao final, fazendo uma escolha... de acabar a prática, ou de continuar com uma meditação sentada ou deitada - mantendo a sensação de abertura, de respeito pela sua experiência, que tem vindo a desenvolver... (sino)

Atenção ao momento presente (MI, 123-124)

Esta é conhecida como a prática dos 3 minutos e pode ser executada numa posição confortável, de pé, deitado ou como preferir. O objectivo é deixá-lo mais consciente do que está a fazer e de como se está a sentir. Use um cronómetro ou marque o tempo no relógio para contar os três minutos.

Instruções:

- pare o que estiver a fazer e fique imóvel, com os olhos fechados ou semifechados. Sinta o seu corpo.
- Leve a sua atenção à respiração, sentindo os movimentos do corpo ao inspirar e expirar. Talvez se torne mais consciente do movimento dos músculos do abdómen e do tórax, bem como das sensações na garganta ou no nariz.
- Concentre-se nas áreas do corpo que causem sensações físicas desagradáveis. Tente libertar qualquer músculo que esteja tenso.
- Você também poderá tornar-se consciente do que está a sentir emocionalmente e até mesmo dos tipos de pensamentos que lhe estão a passar pela cabeça.

Se permanecer consciente da respiração tanto quanto de qualquer outra sensçaõ, sentimento ou pensamento por pelo menos 3 minutos, provavlemente perceberá que está mais “centrado”. Após a prática irá sentir-se mais capacitado a retomar qualquer actividade com uma perspectiva mais calma, estruturada e livre. Talvez perceba que a prática é uma forma útil de interromper qualquer tendência de operar em “piloto automático”.

Este exercício também pode ser feito seguindo 3 pontos chave: a consciência, o recolhimento e a expansão.

Consciência:

- mantenha uma postura direita, com a intenção de estar no presente
- pergunte a si mesmo: “o que está a acontecer comigo neste momento?”
- fique com a sensação que surgir. Não a julgue nem se apegue a ela.
- mesmo que para experienciar as sensações seja necessário ter coragem, aguente e fique assim por alguns momentos.

Recolhimento:

- leve a sua consciência para a respiração
- use a respiração como uma âncora para o aqui e agora, aprofundando os treinos da etapa da consciência

Expansão:

- expanda o campo da sua consciência ao redor da respiração até incluir o corpo todo
- preste atenção ao rosto e à postura. Agora está a experienciar o corpo todo, da cabeça aos pés, e sentindo a respiração a entrar e a sair dele.

Wheel of awareness (MTh, 94-95)

- Começar por colocar a atenção na respiração
- Imaginar a mente como o Oceano: não importa a superfície, no fundo as águas estão calmas
- Deixar-se “ir ao fundo” e apreciar o resto a partir daí
- Ver o que emerge, se ir atrás, sem julgar, apenas observando
- Se a atenção fugir, não há problema, pois estar distraída é o que a mente faz
- Poderá “catalogar” o que emerge como “pensar”, “lembrar”, “imagem”, “sentir”, etc.

(fazer apenas a parte de cima reforça e constrói o circuito das funções executivas, no córtex pré-frontal)

- Deixe-se “descansar” agora no eixo da atenção
- Como surgem os pensamentos? Aparecem gradualmente ou subitamente?
- Como se mantêm? Como desaparecem?
- Agora note a sensação de quando se perde num pensamento.Houve alguma altura em que se perdeu na “superfície”?
- Experimente deixar-se ir com “a corrente”, de forma consciente.
- Consegue ver a diferença entre a atenção e as actividades mentais?

Open monitoring meditation (ELB, 240)

Instruções:

1- sentes-se numa sala tranquila, numa cadeira confortável, com as costas direitas mas com o resto do corpo relaxado. Mantenha os olhos abertos ou fechados, consoante sentir mais confortável. Se os olhos estiverem abertos, olhe ligeiramente para baixo e mantenha o olhar meio desfocado

2- mantenha uma consciência clara de uma abertura ao que o rodeia. Mantenha a mente calma e relaxada, não focada em nada de específico, no entanto, estando totalmente presente, claro, vívido e transparente.

3- atenda ligeiramente a qualquer objecto que emerja na atenção, mas não se agarrando a ele. O objectivo é observar o processo de pensamento em si, talvez dizendo para si próprio, “oh, notei que a primeira coisa em que pensei quando me sentei para meditar foi...”

4- dê toda a sua atenção ao objecto que esteja mais saliente na consciência, focando-se nele até à exclusão de tudo o resto, sempre sem deixar de pensar nele. Isto é, estar simplesmente consciente dele, observando-o de forma desinteressada quanto possível, mas não o explorando intelectualmente. Pense no objecto de atenção como se fosse uma imagem numa moldura num museu, ou num filme, sem grande importância para si.

5- gere um estado de total abertura, no qual a mente é vasta como o céu, capaz de receber e absorver qualquer pensamento, sentimento ou sensação como uma nova estrela começa a brilhar. Quando os pensamentos aparecerem, simplesmente deixe-os passar pela sua mente sem deixar rasto. Quanto notar barulhos, imagens, cheiros ou outras sensações, deixe-as estar como são, sem se envolver com elas e sem rejeitá-las. Diga a si próprio que elas não podem afectar a serena equanimidade da sua mente.

6- se notar a mente a mover-se para algum outro pensamento ou sentimento, deixe-a fazer isso, permitindo que o novo elemento possa entrar na consciência. Ao contrário dos tipos de meditação onde estamos focados num só objecto, aqui não tentamos afastar os pensamentos “intrusivos”, mas permitir que a mente que a mente se volte para eles. A diferença chave da meditação focada na respiração é que aqui não existe um foco único para o qual a atenção é direccionada sempre que vagueia. Pelo contrário, aqui simplesmente nos tornamos conscientes do que quer que esteja no centro da atenção no momento.

7- volte-se para este novo objecto de atenção, como fez com o primeiro

8- faça isto por 5 a 10 minutos

D - FOCO: PENSAMENTOS E EMOÇÕES

Being aware of your feelings (HS, 67)

Não somos sempre bons a reconhecer como nos sentimos. Isso acontece normalmente porque estamos distraídos com o que estamos a fazer ou com o que estamos a pensar. Mas quando começamos a meditar inevitavelmente começamos a tornamo-nos mais conscientes de como nos sentimos - a variedade de sentimentos, a intensidade, a teimosia de algumas emoções e a natureza flutuante de outras. Como se sente neste preciso momento, por exemplo? Pare de ler por uns minutos e feche os olhos. Pode ser útil notar como sente o seu corpo e isso dar-lhe-á uma pista de que emoção está a sentir. Sente-se leve ou pesado? Existe uma sensação de quietude ou uma sensação de impaciência? Existe uma sensação de restrição ou uma sensação de espaço? Em vez de se apressar a decidir, aplique a ideia da curiosidade gentil e tome 20 a 30 segundos para responder a cada questão.
E como é que sente a respiração no corpo - sente-a rápida ou lenta, profunda ou superficial? Sem a tentar mudar, tome uns minutos para notar como a sente. No final do exercício terá provavelmente uma muito melhor noção de como se sente emocionalmente. Mas não se preocupe se isso não acontecer, pois é perfeitamente normal ao inicio e tornar-se-á mais evidente com a prática.

Mindfulness of noticing feelings (MT, 28)

- Respire normalmente, prestando atenção à sensação de respirar à medida que o ar preenche os pulmões e depois encontra o caminho de volta para fora.
- note quando um sentimento ou reacção emocional aparece
- faça um reconhecimento do sentimento dizendo para si “sentimento” ou “ah, sim, uma reacção”, de forma silenciosa e apenas mental
- mude a atenção dessa emoção em particular para o processo geral de observar as emoções
- continue a observar as emoções e a dizer “sentimento/emoção” até ao final da sessão
- como sempre, seja gentil, paciente consigo

Noticing Thoughts (MT, 27)

- Respire normalmente, prestando atenção à sensação de respirar à medida que o ar preenche os pulmões e depois encontra o caminho de volta para fora.
- note quando um pensamento (objecto mental que envolve palavras, por exemplo) aparece
- faça um reconhecimento do sentimento dizendo para si “pensamento” ou “ah, sim, um pensamento”, de forma silenciosa e apenas mental
- mude a atenção desse pensamento em particular para o processo geral de observar os pensamentos
- continue a observar os pensamentos e a dizer “pensamento” até ao final da sessão
- como sempre, seja gentil, paciente consigo

Noticing Gaps (MT, 107)

- Respire normalmente, prestando atenção à sensação de respirar à medida que o ar preenche os pulmões e depois encontra o caminho de volta para fora.
- note quando um pensamento (objecto mental que envolve palavras, por exemplo) aparece
- faça um reconhecimento do sentimento dizendo para si “pensamento” ou “ah, sim, um pensamento”, de forma silenciosa e apenas mental
- mude a atenção desse pensamento em particular para o processo geral de observar os pensamentos
- note se existe algum espaço entre mudar a sua atenção para o reconhecimento interno de um pensamento, dizendo “pensamento” para a observação do próximo e depois deixe um espaço sem fazer nenhum tipo de categorização
- continue a observar os pensamentos e os espaços até ao fina da sessão
- como sempre, seja gentil, paciente consigo

E - USAR RESPIRAÇÃO COMO PONTEIRO

Breathing Meditation (BMAO, C.)

- Identificar inspiração e expiração (ponteiro)
- Seguir inspiração e expiração até ao fim
- Estar consciente do corpo todo na Inspiração
- Libertar tensão do corpo na expiração
- Reconhecer e gerar sentimento de alegria
- Reconhecer e gerar sentimento de felicidade
- Lidar com sentimento doloroso
- “Abraçar” sentimento doloroso

Pebble Meditation (BMAO, C.)

Flower (inspiração), Fresh (expiração) - 3x
Mountain (inspiração), Solid (expiração) - 3x
Still water (inspiração), reflect everything (expiração) - 3x
Space (inspiração), Free (expiração) - 3x

F - VISUALIZAÇÕES

Tweaking your day (MW, 139)

Os líderes precisa de tomar conta de si próprios para evitar caírem no Síndrome do Sacrifício e espalharem dissonância pelas equipas. Mas a responsabilidade de tomarmos conta de nós próprios começa em cada um de nós individualmente - quer sejamos líderes ou não.

Faça um inventário de um dia típico de trabalho. Talvez possa tentar fazer uma lista de todas as coisas que normalmente faz, por exemplo:
- acordar
- beber café
- ver os emails
- ver as notícias
- tomar pequeno almoço
- levar as crianças à escola
- conduzir para o trabalho
- etc.

Assim, sendo o mais franco consigo que conseguir, pergunte a si próprio: “quais destas coisas que faço realmente me nutrem?”. O que o energiza, o faz sentir mais calmo e centrado? O que aumenta a sua sensação de estar realmente vivo e presente, em vez de simplesmente existir? Ponha um sinal de + à frente de cada uma.

Então pergunte-se: “destas coisas que faço, quais as que me sugam?”. O que o puxa para baixo, suga a sua energia e a o faz sentir-se tenso e fragmentado? O que reduz a sua sensação de estar vivo e presente, o que o faz simplesmente sentir que está a apenas a existir ou pior? Ponha um sinal de - à frente de cada uma.

Agora, considere as coisas que são neutras - que não o trazem para cima, nem o empurram para baixo. São apenas parte da sua rotina. Ponha um / ao lado destas.

Finalmente considere o que lhe dá um sentimento de mestria. Estas são as coisas que pode não achar particularmente satisfatórias - ex. fazer a contabilidade de casa, passar a roupa, etc - mas que quando as faz fica com uma sensação de missão cumprida. Sente-se feliz de as ter feito. Escreva um M ao longo destas.

Agora, aceitando alguns aspectos da sua vida que simplesmente não pode mudar, como pode conscientemente aumentar o tempo e dedicação que dá às coisas que o nutrem? Como pode reduzir o tempo e dedicação às coisas que o sugam? E existe alguma forma de mudar os neutros em positivos - torná-los mais satisfatórios e recompensadores?

Finalmente, pode aprender a aproximar-se das tarefas que acha chatas de uma forma diferente? Talvez estando totalmente presente com elas, mesmo que as ache chatas ou desagradáveis - trazendo a mesma curiosidade e atenção para elas como numa prática de meditação - em vez de as julgar e desejar que não existissem?

Moonrise Mountain (M&A, 223)

Introdução:

De acordo com o pensamento dos nativos americanos, o Sol é um símbolo para a energia masculina e para o poder de fazer um esforço. Alternativamente, a Lua representa a energia feminina e a capacidade de relaxar, percepcionar, imaginar e permitir. O balanço na vida vem de ter ao mesmo tempo presentes a energia do Sol e da Lua nas nossas vidas. Existe uma grande quantidade de conflito no mundo hoje, e uma tendência de nos empurrarmos para a acção. Quando a vida nos apresenta contradições, precisamos de criar um espaço que é amplo o suficiente para as segurar e, desse espaço, tomar acção.

Na preparação para esta meditação, tome um momento para reflectir em algumas das contradições da sua vida. O que é que quer fugir ou afastar-se de? É uma injustiça no trabalho? É algum tipo de desigualdade social? Quer lutar ou ter uma pausa de se preocupar sobre problemas com a sua saúde ou com a saúde do planeta? É um problema relacional que lhe traz muita dor mas também muito amor? O self silencioso pode ajudá-lo com isto, visto que tem a capacidade de encontrar um espaço de quietude onde uma nova perspectiva pode emergir. Antes de começar este exercício, escreva as suas questões ou preocupações e coloque-as num local onde pode aceder a elas depois do exercício.

Instruções:

Tome um momento para se focar na sua respiração. Permita que a mesma se torne lenta e profunda, de forma fácil e natural. Seguia-a e sinta o ritmo e o conforto do seu movimento, dentro e fora, cima e baixo. É uma constante, uma fundação, um sítio a partir de onde pode viajar. Agora foque a sua atenção na criação de um sonho, um sonho que o pode ajudar a compreender-se melhor. Com a capacidade de tomar conta de si próprio e confiar na sua mente sábia, pode percepcionar novas possibilidades na vida e dizer “sim” a eles. Este é o espírito deste exercício, da Meditação do nascer da Lua. Dentro e fora, a sua respiração continua sem esforço à medida que começa a imaginar um dia quente de Verão.

Sim, os dias são mais longos agora e encontra-se a caminhar com amigos. Eles vão mais à frente a perseguir um outro trilho, e você decide ficar perto de um pequeno riacho. Gosta da forma como se sente à medida que se coloca ao lado do riacho e respira fundo. Está cansado de andar e decide sentar-se. Tira os sapatos e entra no riacho. A água fria é refrescante, e decide baixar-se e apanhar um pouco de água com as suas mãos para passar na sua cara e pescoço. Então decide sair e deitar-se numa rocha lisa e quente que se encontra ao lado do riacho, ouvindo o movimento da água, o barulho das folhas ao vento e o cantar dos pássaros. Eles cantam para si, e você ouve e respira.

Está consciente da natureza transitória da sua experiência e isto torna tudo ainda mais precioso para si. Os pássaros, as árvores e você - tudo tem um princípio e um fim. Só a rocha onde está deitado irá durar para sempre. E mesmo isso será relativo. Começa a considerar a rocha quente e a força que oferece à medida que o suporta ligeiramente, de forma confiante e eterna. Talvez aproveite para relaxar por uns momentos, sabendo que não tem que se segurar a si próprio por agora, pois a rocha irá suportar o seu peso.

Recomposto, é levado a caminhar de volta pelo caminho que tinha tomado. Está cheio com nova e fresca energia e os seus sentidos estão amplificados. Consegue cheirar a floresta - a rica terra e as árvores verdes. Heis que chega a uma bifurcação na estrada e decide não tomar o caminho de volta para o carro. É levado a experimentar o novo caminho, o caminho para a Montanha do Nascer da Lua. Acelera o passo na antecipação de conseguir lá chegar antes do sol se pôr. As suas pernas movem-se facilmente e sem esforço, e a sua respiração é profunda e lenta.

Decide fazer uma pausa por um momento pois algo captou a sua atenção. Compreende que a floresta lhe está a oferecer algo para o ajudar a recordar-se deste momento e da confiança que você sente no seu futuro. Olhe de perto. O que é? Vá em frente e apanhe-o; é seu e pode levá-lo consigo. Irá ajudá-lo a lembrar-se desde momento e da sua capacidade de estar totalmente presente e ligado - ligado à sua mente silenciosa, à rocha, à água e agora à floresta.

Chega ao sopé da montanha perto do pôr do sol. Vê um caminho íngreme que decide tomar de forma a conseguir ter uma boa vista. Mais uma vez, é surpreendentemente fácil caminhar por este caminho, e inspira e expira profunda e lentamente, à medida que sobe cada vez mais para cima. Chega perto de uma grande rocha vermelha com uma superfície lisa e quente, e decide sentar-se. Observa o por do sol e reflecte na sua vida, no que fez, e no que queria fazer. Percebe as coisas que impediram as suas acções. Aceita os seus medos, as suas tristezas. O por do sol é longo e belo, e as nuvens tornam-no ainda mais

interessante e imprevisível. Não há realmente nada para controlar ou evitar, nenhuns problemas para resolver à medida que considera a sua vida e este precioso por do sol. Simplesmente tudo é.

Agora a escuridão começa a cair sobre si e a montanha, e decide olhar em volta à procura de um lugar seguro onde possa passar a noite. Caminha um pouco mais sobre o trilho e nota uma caverna do lado da montanha. Entra lá dentro e encontra uma cama de agulhas de pinheiro. É macia e quente. Alguém esteve aqui recentemente e é um lugar convidativo para descansar. Sente-se protegido e pronto para repousar. Antes de se deitar sai fora da caverna e olha na direcção do céu. Aí está - o nascer da Lua. Está cheia e é enorme. Olha para a Lua e ela olha para si. Olha para a fronteira entre o seu olhar e visão, entre a Lua e você, e esta fronteira esbate-se. Você é a Lua e a Lua é você. Sente um pulsar, e com este pulsar uma sensação de subida e descida. O seu self silencioso tem algo para si, algo que o ajudará com os conflitos e contradições que o preocupam actualmente na vida. O que é? Tome atenção. Pode ser uma imagem, um pensamento, um verso. Ouça e aprenda. Se experienciar emoções fortes nesta altura, permita que as mesmas estejam presentes. Lembre-se do presente da floresta e continue a prestar atenção.

Quando se sentir preparado, volte para a caverna e descanse. A sua compreensão do o que o seu self silencioso lhe ofereceu pode aprofundar-se à medida que começa a adormecer. A cavernas são sítios especiais para sonhar e os seus sonhos podem ser especialmente úteis para si.

E em breve a luz da manhã começa a acordá-lo lentamente. Apesar de não ter dormido muito, sente-se recuperado e preparado para ver o nascer do Sol. Uma borboleta descansa numa árvore próxima que cresce num retalho entre as rochas. Ela abre as suas asas de forma a que possa apreciar as suas cores. Sente-se preparado para voltar, e começa a descer o trilho da montanha de volta até à floresta. Lembra-se dos segredos que o seu self silencioso lhe revelou e do seu presente da floresta. Agora sabe que pode voltar aqui quando quiser, e agradece à sua mente por permitir isso.

Debriefing:
Tome uns momentos para registar as suas notas relativas à experiência que teve durante o exercício. Existe uma grande variedade naquilo que as pessoas experienciam com esta meditação e se repetir o exercício é provável que os resultados sejam bastante diferentes dos que foram hoje. Pode considerar criar um diário sobre esta meditação e isso encorajar a prática continuada deste exercício para aceder ao self silencioso.

Vision Plateau (M&A, 238-240)

Introdução:
Este exercício convida-o a usar a sua imaginação para clarificar a sua visão de vida neste ponto da sua vida e para gerar informação que o irá ajudar a fazer planos que a suportem. Encontre um sítio quieto para se deitar ou sentar e seguir a visualização.

Instruções:
Neste momento irá fazer uma viagem ao Planalto da Visão. Inspire profundamente e permita a si próprio relaxar à medida que expira lentamente. À medida que respira, prepare-se para receber algo importante. Inspire o ar que necessita para se manter vivo e expire quaisquer reservas. Sinta o seu corpo à medida que aquece e se torna mais pesado e macio. Esta é a natureza do relaxamento e é uma forma útil para o preparar para receber algo de que precisa. Inspire e expire, e conheça a respiração por aquilo que é - uma ponte entre o corpo e a mente. Caminhe nessa ponte e fortaleça essa ligação. Esteja aqui e agora.

Quando se sentir preparado, comece por imaginar que se encontra a andar num caminho. Tudo é novo neste caminho e, no entanto, parece ao mesmo tempo familiar. É como se já aqui estivesse estado antes, mas não tem memória consciente disso. O caminho entra por umas árvores e sai perto de um rio. O rio é largo e a corrente é rápida. Senta-se a observar a água. Espera, observa e respira. O sol está alto no céu e aquece-o. A luz do sol brinca na água e a corrente leva a luz, e juntos criam formas. Então não compreende isto, sente que o sol e a água trabalham juntos para lhe dar algo, algo para levar consigo. Pode ser uma forma, uma textura, um som ou uma cor. Irá saber o que é quando o vir. Dê-lhe um nome e leve-o consigo, pois é para si.

Quando se sentir pronto, pode deixar o rio. É tempo de continuar. Agora está a mover-se para o Planalto da Visão., onde alguém está à sua espera - uma pessoa especial que conhece toda a sua vida. Esta pessoa ouviu toda a afirmação positiva que foi pronunciada por si. Esta pessoa conhece as suas forças, as suas vulnerabilidades e os seus valores. Inspire e expire, e saiba que em breve irá apertar as mãos a esta pessoa que o compreende e o ama.

O planalto é apenas algumas centenas de metros à frente. Tome o seu tempo. Não há necessidade de se apressar à medida que sobre para o seu destino final. Quando chega ao topo, sente a presença de outro ser. Decide sentar-se no planalto. Sabe bem, é sólido e aquecido pela luz do sol. É um sítio para descansar e esperar. As suas costas estão direitas e sente-se relaxado, quase como se estivesse a flutuar. Pode ver a uma grande distância em todas as direcções a partir do Planalto da Visão. Levanta-se de forma a que se possa virar em todas as direcções e assim apreciar esta vista extensa. Olha para este, para sul, para oeste e no final para norte.

No final de observar com atenção, sente-se satisfeito e decide sentar-se de novo, agora olhando para norte. Fecha os olhos e pode ver claramente momentos da sua vida , desde o início da sua consciência até este preciso momento. Alguns são agradáveis, outros nem por isso. São todos apenas momentos, memórias e imagens. Tome nota deles e então deixe-os ir. Inspire e expire. Atravesse a ponte da respiração, ligando o corpo e a mente.

À medida que observa a o álbum de fotos da sua vida, alguém se aproxima de si. Sente a presença de um amigo e sente que não há necessidade de abrir os olhos ou de se levantar. Espera pelo toque deste amigo e sabe que será um toque gentil e carinhoso. Sente os dedos quentes e macios na testa e sabe que esta pessoa está aqui para o ajudar a olhar a sua visão de vida mais claramente.

Lembre-se do presente que o sol e o rio lhe deram e conte ao seu amigo sábio sobre isso. Isto irá fortalecer o trabalho que irão agora fazer juntos. Falem sobre isso. Inspire e expire. Permita o silêncio. Tome atenção de forma próxima. O que é que o seu amigo faz com a forma, som ou imagem que lhe foi dado? O seu amigo muda-a ou simplesmente devolve-a em espelho de volta para você conseguir ver? Como é que isso se relaciona com a visão para a sua vida? Aceite o que quer que seja que a sua mente diga sobre a sua visão - bom ou mau, desejado ou não desejado. Aceite isso como actividade mental e então aceite a sua avaliação sobre a actividade mental, retornando depois ao momento, ao seu amigo e ao trabalho que estão a fazer juntos no Planalto da Visão.

Quando o seu amigo estiver pronto para ir embora, levante-se e expresse a sua gratidão. Depois do seu amigo se ir embora olhe para Este e imagine um futuro que inclua o seu passado. Depois olhe para sul e imagine um futuro que inclui o presente e a coragem para ir atrás da sua visão de vida. Depois olhe para

Oeste e imagine um futuro que inclua o presente e a capacidade de planear actividades que preencham essa visão, mesmo que não exista nenhuma recompensa específica para o fazer, e talvez nenhum fim para o sofrimento de perseguir a sua visão. Finalmente, vire-se para Norte e veja o que pessoas sábias estão lá para o ajudar agora e sempre com a sua visão do futuro. Olhe para os seus olhos e agradeça-lhes.

Pode-se preparar para deixar o Planalto da Visão. Este é um sítio onde poderá voltar. As suas experiências irão mudar cada vez que cá voltar. Diga adeus e tome o caminho de volta para baixo, para a floresta, passando pelo rio e de volta para o sítio onde vive a sua vida no dia-a-dia e onde está a repousar e a usar o poder da imaginação para criar uma visão, planeando uma vida plena. Inspire e expire, caminhe pela ponte entre o corpo e a mente e, quando se sentir preparado, abra os olhos. Está a ver um novo mundo agora - vendo um novo mundo com novos olhos.

Debriefing:
Assim que completar o "Planalto da Visão", tire algumas notas escritas sobre as suas experiências e responda às seguintes questões:

- O que é que o rio e a luz do sol lhe ofereceram? Foi uma forma, uma imagem, um grupo de palavras ou outra coisa qualquer? O que isso significa para si?

- o que viu sobre o seu passado à medida que esperava no Planalto da Visão?

- o que sentiu quando o seu amigo o tocou na testa?

- o que aconteceu à sua visão de vida à medida que falava com o seu amigo sobre o presente do rio e do sol?

- o que disse ao expressar gratidão ao seu amigo?

- o que viu quando olhou para sul e viu coragem para perseguir a sua visão de vida?

- o que viu quando olhou para oeste e viu a capacidade de planear as actividades de forma consistente com a sua visão de vida?

- o que viu quando olhou para norte e viu as pessoas sábias prontas para suportar a sua visão de vida?

G - LOVING KINDNESS

Tonglen Meditation (SIY, 207)

Script pré meditação
De forma a dominar as competências sociais, temos que nos libertar do nosso "pântano" emocional - raiva, medo, confusão e até mesmo sofrimento físico, assim como à resistência a isso tudo. Tonglen é uma prática desenhada nesse sentido, centrada na consciência da respiração.
Tonglen significa literalmente "dar e receber", a disponibilidade de receber o sofrimento e a dor dos outros e dar em troca alívio, bem-estar e paz - dessa forma experienciando a nossa capacidade de sermos "transformadores".
Inspirando sobre a negatividade, podemos usar o nosso coração como um filtro. Expirando, as "nuvens negras" podem passar por nós, e serem transformadas em aceitação, paz, alegria e "luz"/radiância.
Quando experienciamos isto, reforçamos a ideia de que nada pode totalmente ultrapassar-nos, o que nos dá uma forte confiança. Isto dá-nos uma base para defendermos o nosso bem-estar, assim como o bem-estar dos outros, construindo assim as fundações para a compaixão.

Começando...
Comecemos por nos tornar conscientes dos nossos corpos e da nossa respiração, notando todas as sensações que se encontram no corpo e focando gentilmente a nossa atenção no fluxo e refluxo da respiração.
(pausa)
Agora tome uma inspiração profunda e imagine enquanto expira que sente que é uma montanha.
Tome outra inspiração profunda e imagine que está a ver a sua vida de uma perspectiva elevada.

Tonglen...
E com outra inspiração, vamos começar a prática de Tonglen, iniciando por nós próprios.
Com a generosidade de uma mente e coração abertos, imagine que se conseguia sentar em frente de si próprio. Olhe para o seu "eu normal", com o seu sofrimento - o que quer que seja que o tem vindo a perturbar ultimamente.
Inspire isso como se fosse uma nuvem escura de fumo e deixe-a dispersar-se e transformar-se.
Expire como se fosse o ar que sai fossem raios de luz. Repita esta prática por um curto período de tempo.
(pausa)
Note se sente mais ternura, compreensão, e generosidade para consigo.
(pausa)
Agora vamos praticar com outros:
Imagine que vê à sua frente alguém da sua vida pessoal que está a sofrer no momento. Com uma inspiração, sinta quão aberto pode ser à experiência dessa pessoa. Talvez possa sentir uma forte intenção a aparecer no sentido de libertar a pessoa das suas dificuldades.
Inspire isso como se fosse uma nuvem negra e deixe-a entrar no seu coração, onde todos os traços de auto-interesse para revelar uma bondade intrínseca.
Expire como se fossem raios de luz, colocando a sua intenção de aliviar o seu sofrimento.
Passemos um breve momento a inspirar e expirar dessa forma.
(pausa)

Fechando...
Pelos últimos momentos, pode trazer a sua mão ao peito e simplesmente respirar.

Multiplying goodness Meditation (SIY, 204)

Descansando a mente

Comece com 2 minutos a repousar a mente sobre a respiração.

Multiplicando a bondade

Agora, comecemos a ligar-nos à bondade que existe dentro de nós: o nosso amor, compaixão, altruísmo e felicidade interna. Se quiser pode visualizar essa bondade a radiar para fora do seu corpo como uma ligeira luz branca.

(pausa breve)

Quanto inspirar, deixe entrar toda a bondade dentro do seu coração. Use o coração para multiplicar a bondade por um factor de 10. E quando expirar, envie essa bondade para todo o mundo. Se quiser, pode visualizar-se a expirar uma luz branca brilhante, representando essa abundância de bondade.

(pausa de 2 minutos)

Agora, liguemo-nos à bondade que existe em todas as pessoas que conhecemos. Todas as pessoas que conhecemos são boas pessoas, possuindo alguma bondade. Se desejar, pode visualizar a bondade delas a radiar para fora dos seus corpos como uma ligeira luz branca. Quanto inspirar, deixe entrar toda essa bondade dentro do seu coração. Use o coração para multiplicar a bondade por um factor de 10. E quando expirar, envie essa bondade para todo o mundo. Se quiser, pode visualizar-se a expirar uma luz branca brilhante, representando essa abundância de bondade.

(pausa de 2 minutos)

Por último, liguemo-nos com a bondade de todas as pessoas do mundo. Toda a gente possui nem que seja uma ligeira ponta de bondade. Se desejar, pode visualizar a bondade delas a radiar para fora dos seus corpos como uma ligeira luz branca. Quanto inspirar, deixe entrar toda essa bondade dentro do seu coração. Use o coração para multiplicar a bondade por um factor de 10. E quando expirar, envie essa bondade para todo o mundo. Se quiser, pode visualizar-se a expirar uma luz branca brilhante, representando essa abundância de bondade.

Fechando...

Terminemos com um minuto de repouso da mente sobre a respiração.

Working with empathy (MW, 121)

Aqui ficam 5 passos para o desenvolvimento mindful da empatia que pode experimentar:

1 - Notar o comportamento dos outros
Isto não sobre ler a linguagem corporal, mas sim sobre espelhar as funções no nosso próprio cérebro. Ao atender de forma mindful à postura do outro, aos seus gestos e acções, os circuitos correspondentes do nosso cérebro ficam activos. Talvez mesmo mimetizando alguns dos gestos, de forma não exagerada. Veja como isso o faz sentir. O que é que o seu corpo lhe diz?

2 - Ligar-se aos seus próprios sentimentos e sensações
Torne-se consciente da sua própria respiração e centre-se em si próprio. Ligue-se aos seus próprios sentimentos e sensações corporais no momento. Esta atenção mindful à sua própria experiência estimula as partes do cérebro que permitem ler a experiência do outro.

3 - Olhe a face das outras pessoas
Paul Ekman mostrou que como as nossas emoções - raiva, medo, nojo, tristeza, felicidade, etc - se expressam nas nossas caras, mostrando sinais claros que os outros podem identificar. Estas pistas podem tomar a forma de micro-expressões que passam pela face e olhos e que mudam muito rapidamente. Com a atenção mindful é mais capaz de atender conscientemente à face e olhar, conseguindo lê-los melhor.

4 - Atenda aos seus próprios pensamentos e activamente imagine os pensamentos do outro
À medida que nota o comportamento da outra pessoa e começa a ter uma sensação dos seus sentimentos e sensações, parcialmente por ler os seus, e à medida que olha a sua cara, alguns pensamentos irão começar a formar-se na sua mente. Note-os e imagine também como o mesmo pode estar a acontecer na mente do outro. Uma vez que temos uma capacidade natural para a empatia é provável que os seus pensamentos possam de alguma forma estar alinhados com os pensamentos da outra pessoa.

5 - Verifique e mantenha-se aberto
Os pensamentos não são factos! Confirme sempre que aquilo que a outra pessoa está a sentir e pensar é o que ela realmente está a sentir e pensar. Faça questões abertas e esteja disponível para mudar a sua opinião.

Kindness Reflections (MT, 141)

Parte I (desenvolver o desejo do bem):
- Respirar consciente (1 minuto)
- Imaginar que encontra alguém (ex. génio da lâmpada) que lhe promete realizar um desejo de bondade (ex. ter saúde, felicidade, etc.)
- Pense sobre o que gostaria de ter como garantido
- Pense se o seu desejo também será útil a outros. Se não for, escolha um diferente de forma a que tenha um que goste e que todos beneficiem com isso

Parte II (desejar para si e para alguém que goste):
- Note como se sente à medida que se foca no desejo
- Envie o seu desejo para si próprio, dizendo "desejo que…"
- Note como se sente ao receber esse desejo
- Pense em alguém de quem goste
- Envie o seu desejo a essa pessoa, dizendo silenciosamente "desejo que…"
- Note como se sente ao fazer isso

Parte III (desejar para outros):
- Pensar em alguém sobre quem tenha sentimentos neutro (ex. carteiro)
- Experimentar enviar o desejo a essa pessoa dizendo silenciosamente "desejo que…"
- Note como se sente quando envia para essa pessoa
- Considere agora alguém sobre quem se sente a salvo mas que por vezes estimula em si raiva ou frustração
- Tente enviar o desejo a essa pessoa dizendo silenciosamente "desejo que…"

Veja como se sente

Parte IV (reflexões escritas)
- Mudar a atenção para a respiração (1 minuto)
- Pegar num diário e escrever sobre esta experiência, sentindo e desenvolvendo esse desejo de bem-estar
- Escrever sobre a experiência, estendendo o desejo para si, uma pessoa amada, uma pessoa neutra e uma pessoa desafiante.

Loving Kindness (TM, 215)

Tempo: introdução - 2 minutos; prática - 15 minutos

Instruções: esta prática é oferecida dentro do curriculo do curso de MBSR, apesar de não ser dada como prática de casa, enquanto noutros cursos lhe é dado uma atenção mais central. Esta versão aqui apresentada foca-a como uma prática de mindfulness; sabendo e aceitando o que está a emergir no triângulo da atenção enquanto se segura a intenção do bem-querer.

Introdução:

A intenção da prática do bem-querer acompanha-nos ao longo das práticas formais de mindfulness... Esta meditação pede a nossa atenção para essa qualidade de forma específica... na meditação do bem-querer irá estar a colocar um intenção de nutrir a qualidade do bem-querer que já existe dentro de si... enquanto se mantem com o que quer que esteja presente nos sentidos, pensamento, ou emoções, sem julgamentos...
Ao praticar esta meditação do bem-querer está a tornar-se mais familiar com esta qualidade, de forma a que seja fácil de reconhecer quando a mesma emergir de forma espontanea na sua prática, de forma a que esteja mais disponível para si no dia a dia. A prática da meditação do bem-querer é - tal como é o mindfulness - um compromisso para toda a vida... e um investimento de tempo e energia que dá um retorno de valor imensurável...
Esta meditação envolve repetir com conjunto de frases que apontam para a qualidade inata do bem-querer... As frases neste guiião são apenas algumas possibilidades de frases que podem ser uteis. Se alguma parte desta abordagem ou das quatro frases centrais não o servirem, sinta-se livre para fazer as alterações que considerar necessárias de forma a que fiquem mais amigáveis e apelativas para si...
A intenção da prática é cultivar o bem-querer - por si e pelos outros...

Prática:

Adoptando uma postura de meditação... sentindo o seu corpo onde faz contacto com o suporte por baixo de si, e centrando-se... talvez centrando-se através do uso da respiração como foco da atenção...
Sentindo a respiração a mover-se e o corpo sentado...
E quando se sentir preparado, trazendo à mente alguém que seja fácil para si sentir bem-querer por ela... alguém do passado ou do presente, talvez uma criança ou até um animal de estimação... uma relação fácil e simples talvez seja mais fácil...
Permitindo a si próprio segurá-los na consciência... talvez imaginando-os na mente ou talvez sentindo-os de alguma forma no coração... consegue sentir uma sensação de bem-querer por eles?
À medida que os segura na consciência, começando a enviar desejos de bem-querer para eles... silenciosamente repetindo esas frases...
- Que possas estar em paz e feliz
- Que possas estar seguro do perigo
- Que possas ter saúde e força quanto possível
- Que possas viver com bem-estar e tranquilidade

Quando se sentir preparado, permitindo que a imagem ou a sensação que escolheu possa desvanecer... e vendo como é para si ser a pessoa que é alvo de receber o bem-querer... descansando aqui no seu próprio colo, enviando para si estes desejos de bem-estar... permitindo a si próprio entrar nestas frases... dizendo-as silencionamente para si...
- Que possa estar em paz e ser feliz
- Que possa estar seguro de todo o mal interior e exterior
- Que possa ser saudável e forte quanto possível
- Que possa viver com bem-estar e tranquilidade

Talvez possa parecer artificial e pouco adequado dizer este tipo de coisas de si para si... talvez não esteja a sentir bem-querer neste momento - e se assim for isso é OK - o que quer que esteja a sentir, pode segurar a intenção do bem-querer... oferecendo-a de onde quer que esteja... onde quer que esteja no momento...
Praticando então uma vez mais... notando como pode ser puxado para dentro da prática ou empurrado para fora dela...
- Que possa estar em paz e ser feliz
- Que possa estar seguro de todo o mal interior e exterior
- Que possa ser saudável e forte quanto possível
- Que possa viver com bem-estar e tranquilidade

Agora explorando a experiência de mover o bem-querer outra vez para o exterior, trazendo à sua mente e coração alguém para quem queira enviar bem-querer... e com a mesma intenção com que esteve a enviar para si próprio, oferecendo estes desejos...
- Que possas estar em paz e feliz
- Que possas estar seguro do perigo
- Que possas ter saúde e força quanto possível
- Que possas viver com bem-estar e tranquilidade... (pausa longa)

Segurando-os na consciência e enviando bem-querer com estas frases... ou com frases da sua autoria...
- Que possas estar em paz e feliz
- Que possas estar seguro do perigo
- Que possas ter saúde e força quanto possível
- Que possas viver com bem-estar e tranquilidade... (pausa longa)

Estando presente da qualidade ou qualidades que estão a emergir no momento, e deixando ir o julgamento... Poderá estar ou não a sentir bem-querer... e isso é exactamente o que é no momento - lembrando-se que o coração tem as suas próprias estações, e o os sentimentos não podem ser forçados... (dando a si próprio permissão para ser simplesmente como é...

Tal como você é, pode continuar a segurar a intenção do bem-querer... então agora, expandindo a sua consciência para incluir outros... tendo a intenção de paz e bem-estar por todos aqueles que conhece bem...
E todos aqueles que conhece menos bem...
Todos aqueles que ama...
Todos aqueles que ama menos...
E talvez indo até um passo mais à frente e tendo a intenção de paz e bem-estar para toda a gente...
- Que possam todos estar em paz e felizes
- Que possam todos estar seguros do perigo
- Que possam todos ter saúde e força quanto possível
- Que possam todos viver com bem-estar e tranquilidade... (pausa longa)

Consciente de como se está a sentir no momento... notando o que está a emergir à medida que oferece estes desejos...
- Que possam todos estar em paz e felizes
- Que possam todos estar seguros do perigo
- Que possam todos ter saúde e força quanto possível
- Que possam todos viver com bem-estar e tranquilidade... (pausa longa)

E quando se sentir preparado, trazendo a sua atenção de volta para a respiração a mover-se no corpo... Sentindo o corpo aqui sentado, respirando, neste momento... notando os pensamentos e sentimentos, e permitindo a si próprio de ser exactamente como é - o que por si só já é um grande acto de bem-querer.

Being for others (TM, 218)

Timining: Introdução - 2 minutos; prática - 15 minutos

Este guião é do curso "Meeting Aggression". É adaptado da prática do professor budista Charles Genoud. A abordagem é trabalhar com a presença, abertura e aceitação como movimento de compaixão. A prática está alinhada com a pedagogia e aplicação do Mindfulness na sua insistência pela observação e pela abertura ao que quer que esteja a emergir durante a prática.

Introdução:

Esta meditação de "estar para os outros" traz a sensação de presença e abertura para a dimensões ética e interpessoal. É uma prática para desenvolver a capacidade de estar com o sofrimento - de oferecer a nossa abertura e a nossa compaixão - o nosso "sentir-com" ou "sentir-por" outra pessoa. É importante compreender isto como prática - estamos a trabalhar lentamente e gentilmente para construir a nossa capacidade. Notando qualquer tendência que possa ter para desejar trabalhar com o sofrimento profundo que possa ser muito desafiante para si e depois dando um passo atrás e lembrando-se que isto é prática, e que começamos pequeno, começamos fácil e vamos construindo.

Lembrando também que podemos ter hábitos de pensamento e sentimento que vêm a compaixão como baseada no sacrifício. Esta é uma noção que não é útil nesta prática - o sacrifício limita a nossa compaixão para o que estamos dispostos a sacrificar. Em vez disso, esta prática vê a compaixão como uma vontade face ao outro - de permanecer aberto para o sofirmento do outro - sendo então o único limite para a compaixão o limite da abertura.

Poderá desejar usar isto como uma prática central por um tempo, ou então poderá ser levado a levar uma parte dela e adicionar à sua própria prática de meditação.

Prática:

Chegando a uma postura de meditação...

Tornando-se consciente do seu corpo neste momento... a sua relação com a gravidade... É possível permitir que a gravidade o segure? Consegue encontrar um sítio de balanço e conforto? Consegue permitir pequenos ajustamentos que o corpo requer, de forma a que não fique a segurar uma postura mas apenas a responder ao facto de estar sentado...
(pausa longa)

E atendendo à respiração... simplesmente permitindo à mente repousar ligeiramente na inspiração e na expiração... Se a mente vaguear, sem problema ou confusão, simplesmente notando isso e voltando à respiração... (pausa longa)

E abrindo-se à presença... para o que quer que exista no momento... estando totalmente com e dentro dessa experiência por completo... não adicionando nada, não tirando nada... (pausa longa)

Existem 3 objectos de foco nesta meditação:
Primeiro, imagine uma criança pequena que está infeliz - talvez tenha uma imagem na sua mente, talvez seja um sentimento - não escolhendo sofrimento que seja muito profundo ou terrível, visto que isso pode trazer-lhe muito medo ou desconforto, e fazer com que a prática seja difícil... (pausa longa).

Vendo se é possível olhar para a face da criança e ser aberto à tristeza... se estiver bem, imaginando ponto a mão por cima do ombro da criança... notando se continua aberto ou se ficou fechado... sendo gentil consigo à medida que faz esta meditação... fechando quando está a fechar, abrindo quando for possível para si... aprendendo que isso é possível, aprendendo como é estar ali - presente e aberto - para o outro... (pausa longa)

Deixando essa imagem ou sentimento desvanecer-se... E voltando à respiração e ao corpo no momento presente... (pausa longa)

Imaginando ou sentindo-se a si próprio como uma criança, num momento de tristeza ou dor - mais uma vez, não escolhendo algo muito extremo pois isto é uma prática, não um desafio... Vendo ou sentindo a face...

aberto à tristeza ou à dor... talvez chegando perto e colocando a sua mão no ombro da criança, com compaixão, com ternura... (pausa longa)

Notando quando está aberto, quando se está a fechar... sendo um modelo para a criança... sabendo que à medida que se abre existe menos sofrimento, e se a criança se conseguir abrir irá existir também menos sofrimento... (pausa longa)

Trabalhando com esta sensação de abertura e a sua capacidade de reduzir o sofrimento, de trazer, de alguma forma, cura ao outro... (pausa longa)

E deixando que a imagem se desvaneça e voltando À respiração e ao corpo neste momento... (pausa longa)

Se estiver pronto, sentindo-se a si próprio AGORA... vendo se é possível estar aberto às suas próprias dificuldades deste momento... Mais uma vez, lembrando de se aproximar deste com gentileza - isto é uma prática para ajudar e curar, não para criar resistência ou sofrimento - não para sacrifício mas para facilitar o bem-estar... (pausa longa)

Vendo quando e onde é possível para si estar aberto a si próprio.. imaginando colocar uma mão por cima de si próprio, da imagem que se encontra à sua frente... experienciando o poder curativo da abertura... (pausa longa)

E deixando que a imagem se desvaneça e voltando de volta à respiração e ao corpo... (pausa longa)

E à medida que esta meditação termina, sabendo que pode usar esta prática para construir a sua capacidade de estar aberto aos outros, e que pode incluir os outros na sua prática - imaginando-os e sendo aberto para eles, na sua humanidade, no seu sofrimento

Tal como eu & loving kindness (SIY, 169)

Começando...
Sentando numa posição confortável que permita estar alerta e relaxado ao mesmo tempo. Começando com 2 minutos para repousar a mente na respiração.
Trazendo à mente alguém de quem gosta. Visualizando essa pessoa. Se pretender, pode usar uma fotografia ou vídeo dessa pessoa.

Tal como eu...
Agora, reflectindo após cada uma das seguintes afirmações:
- esta pessoa tem um corpo e uma mente, tal como eu *(pausa)*;
- esta pessoa tem sentimentos, tal como eu *(pausa)*;
- esta pessoa esteve, em algum ponto da sua vida, triste, desapontada, zangada, magoada ou confusa, tal como eu *(pausa)*;
- esta pessoa, em algum ponto da sua vida, já experienciou dor e sofrimento físico ou emocional, tal como eu *(pausa)*;
- esta pessoa deseja ser livre de toda a dor e sofrimento, tal como eu *(pausa)*;
- esta pessoa deseja ser saudável, amada e de ter relações que a preencham, tal como eu *(pausa)*;
- esta pessoa deseja ser feliz, tal como eu *(pausa)*.

Loving Kindness...
Agora, vamos permitir que alguns desejos possam surgir;
- desejo que esta pessoa tenha a força, os recursos e o suporte social e emocional para navegar nas dificuldades da sua vida *(breve pausa)*;
- desejo que esta pessoa seja livre de toda a dor e sofrimento *(breve pausa)*;
- desejo que esta pessoa seja feliz *(breve pausa)*;
- pois esta pessoa é um ser humano, tal como eu *(pausa)*;
- agora, desejo que todas as pessoas que conheço possam ser felizes *(longa pausa)*.

Fechando...
Terminando com um minuto de repouso da mente.

Well Meditation (TM, 195)

Tempo: 10 minutos

Esta é uma contemplação guiada que não requer nenhuma introdução ao mindfulness. Como tal, é util para uma sessão de taster ou numa sessão inicial. O material que se torna disponível aos participantes através de perguntarem repetidamente uma questão normalmente toca preocupações e ligações humanas profundas. Na partilha após a contemplação, as relações são muitas vezes reordenadas, assim como temas comuns são revelados. Existe um grande sentido de que a condição humana partilhada está como tema de topo, e que a idade, género, raça, diagnóstico, identidade profissional, etc., movem-se para temas de fundo.

Guião:

Sentando-se numa posição confortável. Trazendo a atenção apra o corpo... Sentindo o suporte debaixo de si... Notando a respiração onde a conseguir sentir de forma mais vívida no momento, com a ar a fluir dentro e fora pelas narinas... ou com o subir e descer do peito ou abdómen... simplesmente seguindo a respiração momento a momento.

Se a imagens forem úteis para si, poderá imaginar um poço fundo com água... e imaginando um berlinde ao lado do tanque... pegando no berlinde, sendindo-o na sua mão... O berlinde carrega consigo uma questão... e quando se sentir pronto, deixando o berlinde cair dentro da água, com a questão que ele carrega... *"o que o traz aqui?"...* E notando que resposta ou respostas aparecem. Simplesmente sentando-se em silêncio e ouvindo...

"O que o traz aqui, a estar sentado nesta aula?"...

Sentando-se em silêncio.

"E agora, à medida que o berlinde cai cada vez mais fundo na água, note se algumas outras respostas se revelam a partir de sítios mais profundos em resposta a esta questão "o que o traz aqui?"

"E à medida que se sentir preparado, trazendo a sua atenção de volta à respiração... simplesmente notando a inspiração e expiração... e sentindo o corpo sentado aqui... e quando se sentir preparado, permitindo aos seus olhos que se abram..."

H - MOVIMENTO

Walking with awareness (MT, 117)

Parte I (tipos):
- Andar calmamente pela sala, em silêncio e sem bater nos outros
- Andar por si, sem seguir nenhum padrão
- Andar como se estivesse muito cansado
- Andar como se tivesse ouvido as mais fantásticas notícias
- Andar como se o tornozelo doesse
- Andar como se todos estivessem a olhar para si
- Andar como se quisesse atrasar a chegada a algum sítio
- Andar como se quisesse passar despercebido a uma multidão
- Andar como se sentisse orgulhoso
- Andar como se não soubesse para onde ir
- Andar enquanto presta atenção a cada movimento que faz a cada passo (prestar atenção a tudo)

Parte II (debate):
- Porque fizemos isto?
- Focar na interelação entre pensamentos, sentimentos e emoções com o corpo
- Levar a pensar sobre o impacto do passado e da aprendizagem têm sobre o comportamento
- Perguntar como "sabiam andar a prestar atenção a tudo"
- Debater a diferença entre "andar sem rumo" e "andar consciente"

Parte III (consciente):
- Colocar-se no início de uma linha desenhada no chão (ou um elemento similar, como o risco de uma carpete)
- Fazer o mínimo de movimentos possível enquanto se anda
- Voltar a atenção para o andar caso verifique a mesma "vagueou"
- Não se preocupe se perder o balanço e sair da linha. Foque-se de volta e continue.
- Andar alguns minutos assim.

Parte IV (debate):
- Como se sentiram?
- Foi fácil ou difícil?
- O que difere do andar "normal"?

Walking Meditation (SIY, 55)

Começando por estar parado de pé. Trazendo a atenção para o corpo. Tornando-se consciente da pressão dos pés à medida que tocam no chão. Tomando um momento para experienciar o corpo em contacto com o chão.

(pausa)

Agora, dando um passo em frente. Levantando um pé de forma consciente, movendo para a frente de forma consciente, pousando-o de forma consciente e mudando o peso para este pé de forma consciente. Fazendo uma curta pausa, e passando para o outro pé.

Se quiser, quando levantar o pé, poderá repetir silenciosamente para si “levantando, levantando, levantando” e quando estiver a mover e a pousar o pé à frente, poderá repetir silenciosamente para si, “movendo, movendo, movendo, etc.”.

Após ter dado vários passos, poderá querer parar e virar-se. Quando decidir parar, tome apenas uns segundos para estar consciente do seu corpo em pé. Se quiser, pode repetir silenciosamente para si “de pé, de pé, de pé”. À medida que for virando, sugerimos que o faça também de forma consciente e, se quiser, poderá repetir silenciosamente para si “virando, virando, virando”.

Se desejar, poderá sincronizar o seu movimento com a respiração. Ao levantar o pé, inspirando, quando o mover e pousar, expirando. Fazendo isto ajuda a injectar calma na experiência.

Walking Meditation (HS, 137)

À medida que começa a andar, note como sente o corpo. Sente-o pesado ou leve, tenso ou relaxado? Não se apresse a responder à questão, mas leve uns segundos a tornar-se consciente da sua postura e da forma como se está a carregar a si próprio.

Sem tentar mudar a maneira que está a andar, observe simplesmente como isso sente. Tal como a respiração, o processo de andar é tão automático e condicionado que nem precisamos e pensar nele. Nesse sentido, tome um momento para o observar, para o notar. É bastante comum sentir-se auto-consciente quando faz isto mas normalmente este sentimento passa bastante rapido.

Enquanto não precisa de pensar sobre o processo de andar, irá precisar de se tornar consciente do que o rodeia, por isso tenha atenção aos carros, outras pessoas e sinais de transito, como se estivesse a fazer desporto.

Comece por notar o que vê acontecer à sua volta. Podem ser pessoas a passar, montras de loja, carros, anúncios e todas as outras coisas que são esperadas ver numa cidade movimentada. Se vive no campo, será mais provável que veja campos, arvores e animais. Note as cores e as formas, o movimento e também talvez a quietude. Não existe necessidade de pensar sobre o que está a ver - simplesmente tome consciência diss. Leve perto de 30 segundos para o fazer.

Agora volte a sua atenção para os sons - o que consegue ouvir? Talvez seja o som dos seus passos, dos carros a passar, dos pássaros nas arvores ou das pessoas a falar. Sem ser apanhado a pensar sobre os objectos sonoros, tome simplesmente um momento para se tornar consciente deles, à medida que eles entram e saiem do campo e atenção. Mais uma vez, tome perto de 30 segundos par o fazer.

Agora vire a sua atenção para os cheiros por mais 30 segundos. Alguns podem ser agradáveis, outros podem ser positivamente desagradáveis. Talvez seja o perfume alguém, o fumo de um cano de escape, comida ou bebida, relva acabada de cortar ou flores. Note como a mente habitualmente quer criar uma história de cada um destes cheiros, como lhe fazem lembrar alguém ou algum local.

Finalmente, note algumas sensações físicas ou sentimentos. Talvez seja o sentimento do sol quente na pele, chuva fria ou uma brisa fresca. Talvez seja a sensação da sola dos pés a tocar no chão a cada passo, o peso dos braços a balançar ou até talvez alguma dor como ombros tensos ou joelhos doridos. A intenção é simplesmente tornar-se consciente disso durante 30 segundos, sem sentir necessidade de se envolver ou pensar sobre os sentimentos.

À medida que continua a andar, não tente prevenir nenhuma destas coisas de entrar no seu campo de atenção - simplesmente note-as à medida que aparecem e desaparecem, como cada coisa é rapidamente substituída por outra. Pense numa analogia de uma estrada, onde diferentes carros de diferentes cores estão simplesmente a passar por si.

Depois de 1 ou 2 minutos, gentilmente mude a sua atenção para a sensação de movimento no corpo. Note como o peso muda do lado direito para o esquerdo e novamente para o direito, normalmente num ritmo certo. Tente evitar ajustar artificialmente a sua velocidade ou andar a um certo passo. Em vez disso, simplesmente observe a maneira como anda e o ritmo a que se acostumou. Pode bem ser que pelo resultado de fazer este exercício passe a andar mais lentamente no futuro.

Use o ritmo do andar, a sensação física das solas dos pés a tocar o chão, como base de atenção, um sítio onde pode mentalmente voltar assim que notar que a mente começou a vaguear. Isto é o equivalente à sensação flutuante da respiração que fazemos na meditação sentada.

Não há necessidade de focar a sua atenção tão intensamente que comece a excluir tudo à sua volta. De facto, seja tão aberto às coisas que acontecem à sua volta e, quando vir que a mente começou a vaguear, simplesmente de forma gentil, traga-a de volta ao movimento do corpo e à sensação das solas dos pés a tocar o chão a cada passo.

Agora, porque irá estar mais presente, mais consciente, é perfeitamente normal que os seus hábitos mentais se tornem também mais aparentes. Normalmente, estamos tão envolvidos nos pensamentos que raramente notamos as nossas reacções a todas estas coisas. Por exemplo, como se sente quando o seu ritmo é quebrado por um sinal vermelho? Existe alguma sensação de impaciência, de querer andar, seguir

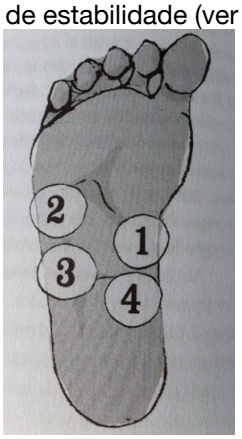
em frente? Encontra-se a disputar o lugar com outras pessoas? Ou talvez tenha alguma sensação de alivio pela oportunidade de poder descansar por uns momentos.

Pode achar útil partir esta técnica em secções. Por exemplo, se precise de andar de A para B e que isso levará perto de 15 minutos. Nesse sentido poderá fazer o percurso numa base de ruas, começando no inicio de cada uma por se lembrar da sua intenção andar, livre de distracções, até que chegue ao final da rua. À medida que notar que a sua mente vagueou, simplesmente de forma gentil traga-a de volta à sensação das solas dos pés. Quando chegar ao final da rua, comece de novo, como se fosse um exercício novo de cada vez. Isto pode fazer com que pareça mais fácil de gerir.

Se for afortunado o suficiente para viver perto de um parque, rio ou algum tipo de espaço ao ar livre agradável, então é uma boa ideia tentar esta técnica nesse ambiente também. Haverá menos distracções nestas áreas e isto poderá mudar a forma como sente o exercício. Também pode ser útil em termos de notar como a sua mente funciona de forma diferente nestes ambientes contrastantes.

Choose every step (M&A, 217-218)

Introdução:
Este exercício, que envolve andar de forma mindful, pode ser feito dentro ou fora de portas. Antes de começar, decida onde quer conduzir o exercício e quanto tempo lhe irá dedicar. Recomendamos de 10 a 15 minutos, mas até mesmo 5 minutos podem ajudá-lo a contactar com o momento presente e mover-se no sentido da experiência do self-observador. Quando possíveil, é agradável fazer o exercício descalço, pois permite um maior sentido de contacto com o chão, de forma a ter o máximo de estabilidade. Existem 4 pontos em cada pé de que necessitam de estar em contacto com o chão de forma a termos o máximo de estabilidade (ver imagem). Sentir cada um destes pontos em ambos os pés é um bom ponto de partida.



Instruções:
Coloque-se de pé, com os 8 pontos em firme contacto com o chão. A sua tarefa é escolher cada passo que dá e então dar esse passo de forma totalmente consciente. A sua mente reactiva ira´tentar acelerar o processo e, na sua frustração, poderá até dar-lhe o impulso de dar um conjunto grande de passos de forma rápida. A sua mente reactiva não está acostumada a tê-lo a si, o humano, a observar, aceitar e a escolher em vez de de a permitir avaliar, lutar e evitar!

Adicionalmente à escolha de cada passo, poderá também escolher não dar um passo; ao fazê-lo, está a escolher ficar de pé. Note como o processo de simplesmente estar parado sente, como é quando o escolhe fazer. Implica escolher conscientemente numa base de segundo a segundo manter-se quieto - o mesmo tipo de escolha segundo a segundo de andar de forma consciente.

Escolha quantos dos 4 pontos em cada pé estão em contacto com o chão. Note como é estar de pé intencionalmente e de fazer a escolha de se mover ou não, de ter um máximo contacto entre os pés e a terra ou menos contacto. Talvez irá escolha levantar dois pontos do chão do seu pé esquerdo. O que acontece? Tem um efeito no seu pé direito? Vai dar um passo agora? Na direcção de quê? Afastando-se de onde?

Note quaisquer pensamentos sobre este exercício e o seu valor ou falta de valor para si. Note como a mente reactiva controla as suas sugestões e histórias. Pode ser muito difícil para a mente reactiva de aceitar estar parada de pé ou mover-se muito lentamente, sentindo a terra e escolhendo cada passo. Note esta sensação de tensão caso exista e simplesmente crie espaço para ela. Note se existem sensações agradáveis ou desagradáveis no corpo. Onde estão? Quais são? Como é que as sente? São quentes, frias, movem-se, tensas, irritantes ou outra coisa qualquer? Crie espaço para estas sensações e continue a escolher ficar quieto ou dar um passo.

Note quantos pontos de cada pé estão em contacto com o chão a cada momento. Consegue sentir cada ponto à medida que deixa o chão e toca novamente o chão quando dá um passo? Nota um pensamento sobre precisar de ir a algum lado? Isso é ok. Simplesmente note isso é escolha a sua próxima acção.

Debriefing:
Como se deu com este exercício? Os efeitos de interferência da mente reactiva podem tornar extremamente difíceis até as mais simples escolhas. Estamos habituados a movermo-nos na direcção de algo, e na nossa vida normal é por isso que andamos. Isto é um reflexo do nosso estilo de vida pouco reflexivo, pouco presente. É tudo sobre resultados, não sobre o processo de viver o que acontece ao longo do caminho.

Mindful Walking (MW, 50)

Encontre um sítio onde possa caminhar para trás e para a frente por 10 ou 20 passos. Pode ser dentro de casa ou na rua, mas numa prática forma é importante que não seja distraído por outras pessoas ou estar preocupado que possa ser visto se não quiser ser.

Fique de pé com as pernas paralelas, um pouco afastadas e com os joelhos soltos. Deixe os seus braços cairem ao longo de cada lado e olhe directamente para o chão, 1 ou 2 metros à sua frente, deixando o foco suave.

Fique de pé por uns momentos, respirando.

Fique consciente das sensações nos pés, especialmente, onde as solas dos pés encontram o chão e sinta o peso do seu corpo a mover-se para baixo através das pernas e dos pés, até em algum edifício em que possa estar e para terra.

Talvez flexione os joelhos algumas vezes, e flexione os pés para ter uma noção mais clara das sensações nos pés e nas pernas.

Quando se sentir pronto, deixe o pé esquerdo lentamente levantar, sentindo quaisquer sensações no pé e nos músculos á medida que faz isso e continue a levantar, deixando todo o pé sair do chão, e o peso mover-se completamente para a perna direita. Esteja consciente das sensações no pé e perna esquerda à medida que gentilmente dá um passo em frente, deixando o pé assentar no chão. Deixe o resto do pé esquerdo agora fazer contacto com o chão e sinta o peso do corpo movendo-se para essa perna e pé, à medida que o pé direito começa a levantar do chão.

Com o peso agora na perna esquerda, deixe o pé direito levantar e mover-se lentamente para a frente, mantendo-se consciente dos padrões de movimento e das sensações do pé e da perna à medida que faz isso. Mantenha a atenção no calcanhar direito à medida que o mesmo entra em contacto com o chão. Sinta o peso a mudar para o pé direito à medida que encontra o chão e sinta o calcanhar esquerdo a mover-se novamente.

Simplesmente mova-se desta forma entre 10 a 20 passos, mantendo-se especialmente consciente das sensações nas solas dos pés e dos calcanhares à medida que eles contactam com o chão, e sentido as sensações nos músculos das pernas à medida que se movem.

Quando for altura de se virar, faça-o lentamente, apreciando o complexo padrão de movimentos através do qual o corpo muda de direcção, e andando agora na direcção oposta.

Ande para trás e para a frente desta forma durante algum tempo. Torne-se consciente, o mais que consiga, das sensações nas solas dos pés e nas pernas, focando-se no contacto dos pés com o chão.

Quando se tornar consciente de que a mente vagueou das sensações de andar, gentilmente mova-a de volta para as sensações dos pés e das pernas, usando as sensações dos pés a encontrar o chão como uma “âncora”, uma forma de voltar ao momento presente, da mesma forma que se usa a respiração na meditação sentada.

Se a mente estiver muito agitada, pode ser útil parar por um momento e simplesmente ficar parado de pé, respirando, até o corpo e mente voltarem a estar em equilíbrio, voltando então a caminhar.

Faça este processo de andar de forma minful por 10 a 15 minutos, ou mais tempo se quiser.

De início ande com um passo que seja mais lento que o habitual para dar a si próprio a oportunidade de estar totalmente presente às sensações de andar. Quando se sentir mais confortável a andar lentamente e de forma consciente, pode experimentar andar mais rápido, até ao seu passo normal ou até para além disso. Se se sente agitado, pode ser útil começar a andar rápido, com consciência, e depois lentamente à medida que começa a acalmar.

Mindful Walking (MT, 120)

Parte I (tipos):
- Andar calmamente pela sala, em silêncio e sem bater nos outros
- Andar por si, sem seguir nenhum padrão
- Andar como se estivesse muito cansado
- Andar como se tivesse ouvido as mais fantásticas notícias
- Andar como se o tornozelo doesse
- Andar como se todos estivessem a olhar para si
- Andar como se quisesse atrasar a chegada a algum sítio
- Andar como se quisesse passar despercebido a uma multidão
- Andar como se sentisse orgulhoso
- Andar como se não soubesse para onde ir
- Andar enquanto presta atenção a cada movimento que faz a cada passo (prestar atenção a tudo)

Parte II (debate):
- Porque fizemos isto?
- Focar na interelação entre pensamentos, sentimentos e emoções com o corpo
- Levar a pensar sobre o impacto do passado e da aprendizagem têm sobre o comportamento
- Perguntar como "sabiam andar a prestar atenção a tudo"
- Debater a diferença entre "andar sem rumo" e "andar consciente"

Parte III (consciente):
- Colocar-se no início de uma linha desenhada no chão (ou um elemento similar, como o risco de uma carpete)
- Fazer o mínimo de movimentos possível enquanto se anda
- Voltar a atenção para o andar caso verifique a mesma "vagueou"
- Não se preocupe se perder o balanço e sair da linha. Foque-se de volta e continue.
- Andar alguns minutos assim.

Parte IV (debate):
- Como se sentiram?
- Foi fácil ou difícil?
- O que difere do andar "normal"?

Mindful Walking attending the body (MT, 121)

Parte I (tipos):
- Andar calmamente pela sala, em silêncio e sem bater nos outros
- Andar por si, sem seguir nenhum padrão
- Andar como se estivesse muito cansado
- Andar como se tivesse ouvido as mais fantásticas notícias
- Andar como se o tornozelo doesse
- Andar como se todos estivessem a olhar para si
- Andar como se quisesse atrasar a chegada a algum sítio
- Andar como se quisesse passar despercebido a uma multidão
- Andar como se sentisse orgulhoso
- Andar como se não soubesse para onde ir
- Andar enquanto presta atenção a cada movimento que faz a cada passo (prestar atenção a tudo)

Parte II (debate):
- Porque fizemos isto?
- Focar na interelação entre pensamentos, sentimentos e emoções com o corpo
- Levar a pensar sobre o impacto do passado e da aprendizagem têm sobre o comportamento
- Perguntar como "sabiam andar a prestar atenção a tudo"
- Debater a diferença entre "andar sem rumo" e "andar consciente"

Parte III (consciente):
- Colocar-se no início de uma linha desenhada no chão (ou um elemento similar, como o risco de uma carpete)
- Fazer o mínimo de movimentos possível enquanto se anda
- Voltar a atenção para o andar caso verifique a mesma "vagueou"
- Não se preocupe se perder o balanço e sair da linha. Foque-se de volta e continue.

Andar alguns minutos assim.

Parte IV (debate):
- Como se sentiram?
- Foi fácil ou difícil?
- O que difere do andar "normal"?

Mindful Movement (MW, 46)

Como em todas as práticas de movimento mindful é muito importante tomar conta de si próprio e permitir sempre que a sabedoria do seu próprio corpo esteja acima de qualquer instrução que nós possamos dar. Especialmente se tiver algum problema de saúde ou outra qualquer dificuldade em que possa fazer com que estar de pé por longos períodos ou fazer alongamentos.

Dito isso, também pode haver uma tendência humana natural para fugir ao desconforto, e parte do valor deste tipo de práticas é encontrar outras formas de estar com o que é difícil, sem querer sempre fugir.

Se estiver ok para si, ponha-se de pé com os ombros e pernas alinhados, paralelas e apontar para a frente. Mantendo os joelhos desbloqueados, ponha a pélvis ligeiramente para frente. Deixe o umbigo liberto, o peito aberto e os ombros relaxados, permitindo que os braços simplesmente caiam ao longo do corpo. Com o queixo ligeiramente para dentro e com a parte de trás do pescoço alongada.

Deixe-se estar de pé por uns momentos, sentido os pés a fazer um contacto forte com o chão: centrado, presente, alerta. Deixe a respiração vir e ir como de costume, simplesmente deixando o corpo respirar por si.

Depois de uns momentos, traga os braços dos lados, apontando as mãos e dedos para fora do corpo, para os lados opostos da sala. Os seus braços devem estar esticados ao nível dos ombros e paralelos ao chão.

Deve haver agora mais ou menos uma linha direita da ponta dos dedos, ao longo dos braços e ombros, até à base do pescoço.

Estique mesmo os seus dedos, pressionando-os para fora, para longe do corpo.

Verifique se ainda respira facilmente. Procure alguma tensão, alguma contração e liberte-as sempre que encontrar.

Agora, o melhor que conseguir, segure os braços onde estão e levante os dedos na direcção do tecto. Esticando os dedos para cima, pressionando para fora com as palmas das mãos e sentindo a parte de trás dos braços a esticar, desde os ombros até à ponta dos dedos.

Note alguma tendência aqui para querer parar e libertar o alongamento. Talvez explorando essa fronteira. É possível simplesmente estar presente com alguma experiência de desconforto, alguma sensação de dor, por uns momentos mais? O melhor que consiga, traga uma espécie de inquérito afectivo e de curiosidade ao que quer que encontre. Como são exactamente essas sensações? Onde são mais intensas? Onde são menos intensas?

Então, quando sentir que é a altura certa, liberte a tensão e deixe os braços voltarem novamente aos lados do corpo. Fique de pé por uns momentos e sinta o que mudou. Como é que é este momento, agora?

Running Meditation (HS, 147)

Antes de começar a correr tente ter uma noção de como se está a sentir. O que se passa na sua mente? Sente-se ansioso, confiante ou talvez completamente indiferente? Se tiver tempo e vontade, pode tomar um par de minutos para se sentar e permitir que a mente repouse antes de começar. Se fizer sempre antes de começar poderá notar um padrão que o ajudará a responder de uma forma mais competente.

À medida que muda de roupa, comece por notar algumas sensações físicas no corpo. Talvez as pernas se sintam pesadas de uma corrida anterior, ou os ombros estejam tensos de estar sentado ao computador. Ou talvez exista uma sensação geral de leveza no corpo. Tal como numa meditação sentada, a ideia do processo não é fazê-lo com um sentido de julgamento ou análise, simplesmente ganhar consciência de como se sente.
Antes de sair, tome algumas inspirações profundas. Isto irá ajudá-lo a focar-se e a ter uma maior sensação de estar centrado. Inspire pelo nariz e expire pela boca. Uma vez que esteja a correr poderá voltar ao padrão de respiração que for mais natural para si. Tente fazer isto pelo menos 5 vezes antes de começar a correr.

À medida que começa a correr, ao mesmo tempo que mantém uma consciência forte de tudo o que o rodeia, traga a sua atenção de volta para o corpo. Como se sente agora quando se está a mover? Com estão os músculos a responder ao movimento? Note como a respiração rapidamente muda à medida que o corpo começa a aquecer. Simplesmente mantenha-se consciente disso.

Note como a mente responde também. É uma sensação de prazer, de ter "saído" do trabalho ou de casa, de esticar as pernas e apanhar algum ar fresco? Ou é uma sensação leve de ansiedade sobre o trabalho duro que espera experienciar depois durante a corrida? E que pensamentos surgem? A mente está muito ocupada, pensando em todos os eventos do dia e pensando na lista de pendentes para o dia a seguir? Ou está centrada e calma, talvez até confortada com o movimento físico?

À medida que entra no ritmo da corrida, comece por notar que ritmo estabeleceu. Sente-o confortável? Como sente o corpo? Sente-o balançado, com uma quantidade equilibrada de força a ser usada e, !bas as pernas? Como sente os braços? E os ombros? Existe alguma zona do corpo que esteja tensa? Se sim, simplesmente observe-a, torne-se consciente dela. Resista à tentação de tentar ver-se livre da mesma de alguma forma. Poderá verificar que no processo de prestar atenção a tensão acaba por se libertar por si de qualquer forma.

Se estiver a correr por divertimento ou apenas para se manter em forma, então é útil encorajar activamente uma consciência do que se passa à sua volta. Podem ser outros corredores, carros, parques, edifícios ou qualquer outra coisa que esteja ao longo do caminho. É fascinante verificar quão frequente as pessoas correm exactamente a mesma rota todos os dias e quão pouco a conhecem, tão pouco a conseguem ver realmente. E a única razão para isso é a nossa tendência de irmos para dentro, ficando perdidos nos nossos pensamentos. Então lembre-se que a ideia de curiosidade gentil, não tentar de forma apressada notar tudo à sua volta, mas estar interessado nas coisas que captam a sua atenção.

Porque está mais presente e consciente é normal que a forma como pensa quando corre também se torne mais aparente. Tem tendência para ser duro ou gentil consigo quando está a correr? Para onde é que a sua mente instintivamente vai? Vai para dentro, para os pensamentos, ou para fora, para as sensações do corpo? Existe uma sensação forte de confiança ou de auto-consciência? Todas estas coisas pode começar por se tornar consciente à medida que faz este exercício. Pode também notar quando o corpo começa a responder ao processo de correr, quando liberta endorfinas, quando se começa a sentir invencível, como se conseguisse correr para sempre (assumindo que isto acontece em alguma altura da sua corrida).

Um dos ditos problemas de estar mais presente é que se torna mais consciente não só das sensações agradáveis mas também das desagradáveis. Todavia, usada da forma correcta mesmo as desagradáveis podem ter um efeito positivo. Em vez de tentar "ver-se livre" do desconforto físico, veja o que aconce quando descansa a sua atenção nesse sentimento. Tente fazê-lo como se você e a dor não fossem de todo separados, sendo então menos de "eu e a minha dor" para algo mais simples , a experiência directa de "dor". O resultado pode surpreender.

Quer seja a falta de ar, o aperto no peito, dores diversas, todas estas coisas podem ser usadas como suportes efectivos ou objectos de atenção para a sua meditação a correr. Quando inicialmente nota a dor, a reacção instintiva pode ser resistir-lhe, ver-se livre dela, o que normalmente envolve quer acabar ou

começar uma longa batalha mental para tentar à força ultrapassá-la, ignorá-la ou suprimí-la de alguma forma. Obviamente irá precisar de estar consciente das suas próprias capacidades físicas, de respeitar o seu corpo e de tomar as precauções necessárias. Todavia, se sentir que consegue continuar ser provocar nenhum dano, tente então mover-se no sentido do desconforto, mergulhando nesse sentimento e experienciando-o de uma forma directa. Isto pode parecer contra-intuitivo de inicio, mas existe método para esta loucura. Ao mover-se próximo da dor, em experienciá-la e até encorajá-la, existe uma mudança completa na dinâmica habitual e muitas vezes a dor é libertada como resultado,

Se está a correr de uma forma mais séria, talvez competitivamente, então pode preferir focar a atenção puramente no processo e mecanismos de corrida. Um objecto útil e popular de foco é a sensação dos pés a bater no chão. A sensação de ritmo pode ser muito relaxante e é um ponto obvio e estável de atenção.

Qualquer que seja o objecto de atenção, tente correr com um "toque leve", com um atitude menta, relaxada face ao exercício. Mesmo que esteja a puxar bastante para melhorar o seu tempo, veja quão pouco esforço é preciso para correr. Por estranho que pareça, muitas vezes quanto mais esforço pomos no processo, mais contraídos ficamos e mais lentos acabamos por ficar. Pode até fazer disto o foco inteiro da sua corrida, monitorizando simplesmente a quantidade de esforço que está a ser aplicado. Note por sua vez como isto afecta o ritmo da mesma.

Quer esteja a correr por divertimento, quer de uma forma mais seria, poderá achar este exercício muito mais gerível se o partir por secções. Algumas pessoas acham que passo a passo é a melhor maneira de se focarem, enquanto outras preferem de rua em rua, ou até de quilometro em quilometro. Um método popular é partir a corrida em passos de 10 ou 20 ou até 100. É um pouco como contar a respiração e isso ajudará a mente a não vaguear tanto. Obviamente, quando maior a distância que pretende colocar como foco, maior a dificuldade de se lembrar destes princípios, por isso coloque a intenção de fazer check-ups regulares para ver se está presente durante a corrida.

I - FOCO: CORPO

Mental Body Scan (HS, 72)

Uma grande forma de cultivar a qualidade da curiosidade gentil é aplicando-a às sensações físicas do corpo. Pare por uns momentos e feche os olhos. Começando no topo da cabeça, faça um scan mental ao longo do corpo até à ponta dos pés. A primeira vez pode fazê-lo de forma rápida, tomando perto de 10 segundos a ir da cabeça aos pés. Na próxima vez leve um pouco mais, perto 20 segundos. E faça uma última vez, com maior detalhe, levando 30 a 40 segundos.

À medida que faz o scan pelo corpo note que partes sente relaxadas, confortáveis e serenas e que partes sente doridas, desconfortáveis ou restritas de alguma forma. Tente fazê-lo sem nenhum sentimento de julgamento ou análise, mas com um sentido de construir uma imagem de como o corpo se sente agora. Não se preocupe se pensamentos distraírem de vez em quando - cada vez que notar que a mente vagueou, pode simplesmente trazê-la de volta para o sítio onde estava.

Floor Yoga (TM, 201)

Timing: introdução - 2 minutos; prática - 25 minutos

Este é um guião da prática mindful de Hatha Yoga apresentada no curriculo do MBSR. Enquanto às algumas práticas de movimento são facilmente apresentadas como práticas de mindfulness, o Hatha Yoga é, na nossa experiência, facilmente acessível para preencher a intenção de descobrir a encarnação (embodiment). Os participantes fazem ligações rapidamente com os seus corpos e em muitos casos de forma agradável. Central a esta apresentação da prática é a forma permissiva como é apresentada. É oferecida com o propósito de explorar o corpo em movimento, sem expectativas de atingir nenhum objectivo estabelecido ou de melhorar a sua própria performance ou capacidade, como é por vezes experienciado por alguns participantes quando têm contacto com este tipo de yoga nas suas culturas.

Introdução:

Este programa gentil de alongamento pelo yoga é um convite a entrar mais profundamente dentro da vida do corpo... de experienciar a mente e o corpo como um só, como uma unidade... de trazê-los juntos, como o significado da palavra yoga - juntar ou unir - sugere. E como em todas as práticas de minfulness, este yoga é sobre prestar atenção, momento a moemnto, às sensçaões, pensamentos e sentimentos que emergem na nossa consciência...

Os movimentos neste programa estão desenhados para serem feitos no chão, onde um colchão de yoga ou um cobertor podem torná-lo mais confortável... Se não tiver possibilidade de se deitar no chão, pode escolher usar uma cama... preferencialmente uma como um colchão duro...

À medida que avança no programa, entrando na experiência do corpo quão profundamente conseguir, e sem julgamento... isto não é sobre performance, sobre fazer os movimentos de uma forma ideal para uma audiência... Em vez disso, é sobre fazê-los de forma a se ligar mais de perto, de melhor compreender, o corpo... Então, não forçando nenhum movimento e, em vez disso, relaxando em cada um... não tomando nenhuma parte do programa que lhe pareça inapropriada para si e, em vez disso, usando o conhecimento do seu próprio corpo e os seus limites para o guiar e para se sobreporem às instruções, adaptando os movimentos a uma forma que funcione para si... ou saltando-os por completo e talvez imaginando-se a fazê-los, sentindo-os num estado de quietude, o que também é uma prática válida por si só...

Prática:

Comecemos por uma pose de descanso... deitando de costas... permitindo que boa parte do corpo contacte com o chão, da cabeça aos calcanhares... Se tiver alguns problemas na parte de baixo das costas, dobrando os joelhos e colocando as solas dos pés no chão, como se estivesse de pé... alinhando os ombros, ancas e pés, de forma a que a coluna fique direita... se quiser, levantando ligeiramente a cabeça, fazendo com que o queixo fique ligeiramente retraído e voltando a pousar a cabeça... notando a sensação da coluna direita desde a base da cabeça até cá abaixo ao fundo das costas... pernas ligeiramente afastadas, pés ligeiramente caindo para fora... braços a repousar ao lado do corpo, e se for confortável, virando as palmas das mãos para cima...

Notando como o chão o aceita, como a gravidade trabalha de forma a que não tenha que fazer nada... e trazendo a sua atenção para as sensações da respiração no corpo... consciente das sensações de subir e descer, expandindo e contraindo, na inspiração e na expiração... e com cada respiração, permitindo que o chão receba ainda mais do seu peso... trabalhando menos, confiando e aceitando mais...

Inspirando e expirando... e quando se sentir preparado, inspirando, levantando os braços ligeiramente e permitindo que eles viagem num arco na direcção de ficarem na vertical - notando as sensações à medida que se movem através do ar - e depois permitindo que eles continuem o movimento e desçam para repousar esticados acima da cabeça...

... apontando os seus dedos na direcção da parede que está atrás de si e, ao mesmo tempo, pressionando os calcanhares na direcção oposta... esticando todo o corpo... relaxando o alongamento e expirando, permitindo que os seus braços viagem de volta através do arco - lentamente, consciente das sensações do movimento - se antecipar o seu regresso ao chão; permitindo que um elemento de frescura da experiência à medida que eles chegam a repousar novamente ao seu lado... e à medida que se deita quieto, notando como sente o seu corpo depois de ter completado um alongamento mindful...

Mais uma vez, inspirando e permitindo que os braços viagem em forma de arco... sentindo as mudanças no esforço à medida que a gravidade puxa e assiste... até os braços chegarem a um ponto de repouso acima da cabeça... e apontando os dedos numa direção e os calcanhares na outra, sentindo o alongamento onde que quer que ele possa ser sentido no corpo... notando quaisquer pensamentos ou sentimentos que possam entrar na consciência e, tanto quanto possível... permitindo que eles simplesmente venham e vão como nuvens no céu... mantendo a atenção centrada nas sensações do corpo...

Agora libertando o lado direito do corpo do alongamento enquanto mantém o lado esquerdo... notando o alongamento do lado esquerdo... e notando as sensações do lado direito também...

E libertando o lado esquerdo e alongando o lado direito, notando as sensações quer do lado direito e esquerdo... então, expirando, permitindo que os braços retornem ao longo do arco e repousem ao seu lado...

Consciente de como se sente, deitado novamente numa postura de repouso... consciente dos pensamentos e emoções, e tanto quando possível deixando-os ir à medida que se foca nas sensações corporais no momento... neste momento...

Movendo os braços para os lados, esticando-os como um "T"... e se os joelhos não estão ainda dobrados, dobrando-os e trazendo as solas dos pés de forma a repousarem no chão.. consciente das sensações no corpo nesta posição, consciente da respiração... e numa expiração, contraindo a parte de baixo do abdómen e movendo a parte de trás das costas na direcção do chão, levantando ligeiramente o cóccix e mantendo o máximo contacto das costas com o chão, consoante for confortável... sentindo este alongamento... e na inspiração, então, relaxando os musculos abdominais e pressionando o cóccix para baixo, para levantar a parte de baixo das costas, notando as sensações associadas a este arco... Na expiração, mais uma vez contraíndo o abdómen e levantando o cóccix... e na inspiração libertando o abdómen e pressionando o cóccix para baixo... e no seu tempo, seguindo a sua respiração, balanceando a pelvis... notando pensamentos e sentimentos a emergir e permitindo que os mesmos passem como núvens no céu à medida que se foca nas sensações do corpo...

Pausando... consciente agora da quietude e sensações... Então movendo os joelhos na direcção do peito e agarrando-os com os braços... talvez entrelaçando os dedos... respirando desta forma... e numa expiração, vendo se consegue mover os joelhos um pouco mais perto do peito... encontrando o limite de onde se sente confortável e não o passando... então começando com movimentos pequenos, balanceando ligeiramente de um lado para o outro, massajando as costas... quanto esforço precisa para começar?... Quando é que a gravidade toma conta e começa a puxar o corpo demais?... consciente das sensações nas costas... e se for confortável para si, trazendo a cabeça na direcção dos joelhos; mais uma vez não passando os limites do momento, e sabendo que os limites variam de uma forma ou de outra, de movimento para movimento e ao longo de periodos de tempo mais prolongados.... baixando a cabeça na direcção do chão... e chegando a uma postura de quietude...

Agora deixando ir a perna direita e estendendo-a ao longo do chão, enquanto continua a segurar a segurar o joelho esquerdo perto do peito... esticando o calcanhar direito na direcção da parece e ao mesmo tempo moevendo a perna esquerda para mais perto... notando quanto do corpo está envolvido neste alongamento... investigando a cara talvez... existe tensão gerada aqui? E investigando a necessidade para essa tensão... como é que sente o alongamento na perna direita sente sem ela? É possível trabalhar apenas com as pernas e com os braços nesta postura?... libertando então a perna esquerda e permitindo que a mesma alongue ao longo do chão, enquanto simultaneamente trazendo a perna direita na direcção do peito e abraçando-a com os braços... estendendo, esticando a perna esquerda... que tensão e que libertação são necessárias? E, quando estiver pronto, libertando a perna direita, colocando de volta ao lado da esquerda... Consciente das sensações no corpo em repouso...

No seu tempo, rolando sobre si próprio, ficando com a barriga virada para o chão, e chegando a uma postura com as mãos e os joelhos no chão, com as costas paralelas ao tecto - como uma mesa... e movendo ligeiramente os joelhos para fora e os pés para dentro, talvez com os dedos grandes dos pés a tocarem-se... e baixando as nádegas para trás e para baixo para este triângulo aberto... a cabeça e o tronco movendo-se para baixo à medida que faz isto, e os braços podem ser esticados com a testa tocando o chão entre eles, ou se for mais confortável, poderá colocar as mãos uma por cima da outra e repousar a testa aí... esta é uma pose de criança, uma pose de repouso para quando estamos a trabalhar nesta orientação

no chão... ajustando o seu corpo para ter conforto e descanso... respirando para esta pose e experienciando as sensações no corpo neste momento...

Pressionando para baixo com as mãos e levantando as nádegas de forma a voltar à postura de mãos e joelhos, como uma mesa... à medida que inspira, arqueando as costas de forma a que o abdómen se mova no sentido do chão e levantando a cabeça, olhando para cima e para o que está à sua frente... inspirando e expirando nesta pose nesta pose de bovino... e na expiração contraíndo o abdómen e movendo-se para uma pose de gato, arqueando as costas na direcção do tecto e baixando a cabeça para entre os braços... E movendo-se de novo para a pose de bovino, relaxando o abdómen e arqueando as costas, de forma a que o abdómen se mova na direcção do chão, e trazendo a cabeça para cima para olhar para fora... E quando estiver pronto, movendo-se de volta para a pose de gato, abdómen contraído, costas arqueadas na direcção do tecto, e a cabeça no peito. Movendo para trás e para frente agora, ao seu próprio ritmo, entre o gato e o bovino, seguindo a sua respiração... Se precisar de descansar em algum ponto, nesta grupo ou noutro de movimentos, sinta-se livre para voltar à postura de criança...

... Voltando a uma posição de mesa, consciente das sensações - da respiração, do batimento cardíaco, talvez... quanto as consegue sentir no corpo?... Agora, enquanto se foca visualmente num ponto à sua frente de forma a estar centrado, libertando o peso do joelho direito e estendendo a perna direita para trás de si, segurando-a paralela ao chão, com o dedo grande a apontar para trás... então, mudando o peso para a mão direita, levantando o braço direito para a altura do ombro, paralelo ao chão, apontando para a frente, com os dedos a apontar para a frente e centrando-se... notando o que é necessário para atingir este balanço... que pequenos movimentos? que mudanças e ajustamentos? Sentindo-se livre para tocar o chão as vezes que forem necessárias de forma a se manter equilibrado - relativamente! (dizer com humor) - e agora voltando com o braço e com a perna de volta à postura de mesa... mudando agora o peso para o joelho direito e levantando e esticando a perna esquerda para trás, enquanto ao mesmo tempo passando o peso para a mão esquerda e esticando para a frente o braço direito... esticando... segurando... ajustando... notando a respiração e talvez o batimento cardíaco neste momento, talvez uma sensação de calor devido ao esforço...

Voltando então ao chão e repousando de barriga... consciente da sua relação com a gravidade e com a respiração... consciente das sensações, pensamentos, sentimentos neste momento... deixando pensamentos e sentimentos irem sem os seguir, sem se apegar a eles...

E com o seu tempo, voltando-se de novo de costas... Dobrando os joelhos e trazendo as plantas dos pés para o chão como se estivesse de pé, com os pés juntos... trazendo os braços para uma posição de "T"... e deixando ambos os joelhos muito lentamente cairem para a direita... deixando a gravidade trabalhar... mantendo os ombros no chão, e virando a cabeça para a esquerda... olhando por cima do braço e mão esquerda.... sentindo esta torção da coluna ao longo do corpo... até onde se estende a sua consciência?... e trazendo os joelhos lentamente de volta ao centro... e permitindo que eles caiam lentamente para a esquerda, enquanto vira a cabeça para a direita, olhando por cima do braço e da mão direita... ao seu próprio ritmo, fazendo algumas destas torções na coluna... consciente das sensações ao longo das costas, e ao longo do corpo... e trazendo os joelhos para o centro e para a quietude... e numa expiração, estendendo as pernas ao longo do chão...

Assumindo uma pose de repouso... e descansando agora, no final desta sessão... se parecer bem, tomando consciência do esforço, da dedicação e do "tomar conta de si", que trouxe para esta prática....

Body Scan (SIY, 91)

Comecemos por nos sentar de forma confortável por 2 minutos. Sentando numa posição que lhe permita estar relaxado e alerta ao mesmo tempo, o que quer que isso signifique para si.

Agora, comecemos por respirar naturalmente e a trazer uma atenção gentil para a respiração. Podemos trazer a atenção para as narinas, para o abdómen ou para o corpo como um todo a respirar, seja o que isso significar para si. Tornado-nos conscientes das inspirações, das expirações e do espaço entre elas.

SCAN DO CORPO

Cabeça: Trazendo agora a atenção para o topo da cabeça, orelhas e parte de trás da cabeça. Notando sensações ou falta de sensações, por 1 minuto.
(pausa)

Cara: Movendo agora a atenção para a cara. A testa, olhos, bochechas, nariz, lábios, boca e dentro da boca (gengivas, língua, etc) por 1 minuto.
(pausa)

Pescoço e ombros: Agora movendo a atenção para o pescoço, para o interior da garganta e para os ombros por 1 minuto.
(pausa)

Costas: Movendo a atenção para as costas, desde a parte de baixo à parte de cima, por 1 minuto. As costas carregam muito nosso stress e acumulam muita tensão. Demos então às nossas costas o tipo de atenção carinhosa que merecem.
(pausa)

Frente: Movendo agora a atenção para o peito e para o estômago por 1 minuto. Se for possível para si, tente trazer a atenção para os órgãos internos, o que quer que isso signifique para si.
(pausa)

SCAN POR EMOÇÕES

Descobriu alguma emoção no seu corpo? Se encontrou alguma, simplesmente note a sua presença no corpo. Se não, simplesmente note a ausência de emoções e tente ver se consegue apanhar alguma a aparecer durante os próximos 2 minutos.
(pausa)

Emoções positivas

Tentemos agora experienciar uma emoção positiva no corpo.

Trazendo à memória uma altura ou momento de felicidade e alegria, quando se sentia excelente e produtivo, ou quando sinta imensa confiança.

Experienciando essa emoção positiva... Agora, trazendo a atenção para o corpo. Como é que sente essa emoção positiva no corpo? No rosto? Pescoço, peito, costas? Como está a sua respiração? Alguma diferença no nível de tensão? Deixemo-nos experienciar isto por 3 minutos.
(pausa)

VOLTANDO À TERRA

Voltemos agora ao momento presente. Se por alguma razão sente algum pensamento emocionalmente carregado simplesmente deixe-o ir.

Trazendo a atenção para o corpo ou para a respiração, onde sentir que encontra maior estabilidade, e deixemo-nos repousar a mente aí por 2 minutos.
(pausa)

Muito obrigado pela atenção.

Body Scan (TM, 196)

Timing: introdução - 3 minutos; prática - 25 minutos

Este é um guião que faz parte do núcleo do currículo da MBSR e de muitas intervenções que têm o MBSR nas suas fundações. Dentro de um paradigma de investigação usando o MBSR como intervenção, a versão preferencial desta prática começa pelos pés e move-se para cima até ao topo da cabeça. Esta versão começa no topo da cabeça. Todavia, a prática pode ser começada e acabada em qualquer sítio e há várias maneiras de se mover ao longo do corpo, como de secção em secção, ou primeiro de um lado e depois do outro; seguindo um circulo ou anel à volta do corpo à medida que se progride gradualmente para cima ou para baixo. Todas são úteis em momentos particulares de ensino, dependendo da intenção. A intenção desta versão é efectivamente iniciar e suportar a "descoberta da encarnação".

Introdução:
Esta é uma gravação da prática do body scan feito de forma mindful, desenhado de forma a ser usado regularmente, de maneira a ajudá-lo a assumir um papel activo e poderoso na sua saúde e bem-estar.
É melhor ouvir esta gravação - e fazer o que nela está sugerido - num sítio confortável, onde se sinta seguro, protegido e livre de interrupções... Olhando para esta prática como uma oportunidade de estar ao mesmo tempo consigo e para si... uma oportunidade de se nutrir, de se abrir e de experienciar o o potencial de força e de cura que existe dentro de si.

A nossa cultura pede-nos que vivamos tanto nos nossos pensamentos, nas nossas cabeças, que por vezes nos esquecemos daquilo que o corpo como um todo sente e sabe... que existe uma sabedoria por detrás das palavras... podemos ter hábitos implantados que ignoramos, minimizamos e fechamos por completo a possibilidade de sentir a nossa própria vivacidade... Agora, esta prática do Body Scan é uma oportunidade de se ligar um pouco mais com o corpo - este maravilhoso instrumento de sentir que o pode trazer mais próximo de si próprio, do mundo e dos outros... esta prática é um tempo para uma exploração gentil de cada momento presente.

A oportunidade de explorar as experiências corporais podem ser muito úteis... pode começar a notar o que sabe bem, aquilo de que afasta, quando se sente tenso, e quando dá a si próprio espaço... este é um tempo para simplesmente ser a sua experiência... ser tal como é... sem criticar, julgar, desejar ou tentar mudar a experiência de qualquer maneira... Enquanto muitas pessoas preferem fazer o body scan deitadas de costas no chão, este pode ser feito em qualquer posição, deitado ou sentado... no chão, numa cama, ou numa cadeira... o que realmente importa é a sua presença no momento... o que realmente importa é que está a escolher aparecer para o que quer que aconteça agora.

Prática:
Deitando de costas, com os seus braços e mãos ao lado do corpo e com as pernas esticadas... ou com os joelhos dobrados e as solas dos pés no chão, se isso for mais confortável... ou sentando numa cadeira numa postura relaxada... fazendo a escolha de permitir a si próprio ser exactamente aquilo que é neste momento...

Começando gentilmente a notar a respiração... é algo tão constante na vida que facilmente ignoramos... então tomando algum tempo com ela neste momento... sentindo efectivametne as sensações à medida que a respiração entra no corpo e deixa o corpo com o sua própria vontade... permitindo que se mova através deste ciclo de inspiração e expiração sem controlar... se for confortável para si, atendendo ao umbigo, ao abdómen inferior, notando que pode estar a subir e a descer com o ciclo da respiração... de quiser, colocando as mãos no umbigo... sentindo os movimentos da respiração, o ritmo, as ondas da respiração... simplesmente navegando nas ondas da sua respiração de momento para momento.

À medida que ouve este body scan, se em alguma altura as sensações do corpo se tornarem muito desconfortáveis, ou que apareçam emoções muito difíceis, sabendo que é sempre possível voltar à respiração como um sítio seguro, um refúgio, um retiro onde pode repousar, até que se sinta novamente preparado para se aventurar no body scan... onde quer que esta gravação esteja nesse momento.
Se colocou as mãos no umbigo, tirando-as agora, e movendo a atenção para o topo da cabeça... notando que sensações podem aparecer quando traz a atenção para um sítio específico... talvez um formigueiro,

talvez pressão, talvez um sentimento da respiração e do pulso a afectar esta área... ou talvez não exista nenhuma sensação em particular - isso está OK, é simplesmente a sua experiência no momento.
E quando se sentir preparado, movendo a sua atenção para a testa... observando quaisquer sensações... talvez sulcos de tensão, ou formigueiro, ou uma sensação de relaxamento... permitindo a si próprio sentir o que quer que estiver a sentir.

Movendo agora a sua atenção da testa para os olhos e para as pálpebras... notando como as está a segurar... quanta pressão ou quão pouca é necessário para as manter fechadas? Experienciando os olhos por dentro, por detrás das pálpebras... estão os olhos parados ou a mover-se? Existe escuridão? Claridade? Cor? E como é que a respiração afecta esta área?

Quando parecer correcto, começando a prestar atenção às bochechas... sentindo os ossos, os músculos, a pele das bochechas... notando o papel do ar, as sensações de frescura ou calor... notando talvez que algumas sensações mantêm-se por um bocado, enquanto outras passam rápido... e que a intensidade pode mover-se num ou noutro sentido à medida que traz a atenção para elas... e atendendo agora ao nariz, desde a cana até às extremidades das narinas... talvez sentido a respiração nas narinas à medida que o ar entra e sai... notando a temperatura, a humidade, as sensações no lábio superior, talvez...

Movendo a atenção para o maxilar... estando consciente da tensão ou do relaxamento... permitindo que o maxilar inferior descaia ligeiramente, e notando quaisquer mudanças nas sensações dos músculos da face e do pescoço, ou noutras partes do corpo que este pequeno movimento possa gerar... e expandindo o seu foco de atenção para incluir a boca e os lábios... dentro da boca, a língua contra os dentes, contra o céu da boca... se quiser, inspirando pelo nariz e expirando pelos lábios... permitindo que o ar encontre o seu caminho para fora... observando as sensações de humidade, secura, calor ou frio...

E expandindo a atenção para abranger toda a cara... não uma figura da sua face na mente, mas realmente sentindo as sensações na área a que chamamos de face... O que existe aí para si?... consciente de quaisquer pensamentos e emoções também... e se pensamentos ou emoções aparecerem, permitindo simplesmente que entrem na consciência e que passem, como nuvens no céu...

Mudando a atenção para o pescoço... notando como estão no momento os músculos grandes da parte de trás do pescoço, da base do crânio até aos ombros... a garganta... consciente talvez da passagem do ar ou do toque da roupa... estando presente nesta experiência...

Movendo-se agora para os ombros, verificando a sua condição neste momento, alguma tensão ou relaxamento, reconhecendo que essa é a condição agora... aceitando-a, sabendo que não precisa de ser de outras forma... e sabendo também que as condições mudam... notando se existe um sentir da respiração nos ombros... quanto do corpo a respiração realmente afecta?

Permitindo que atenção viaje até à parte superior e média das costas... sentindo os músculos, tensos ou soltos... consciente talvez das sensações do peso do corpo nesta área... a pressão contra o chão ou contra as costas da cadeira, as sensações da textura da roupa... notando como a respiração move esta área... Trazendo a atenção para a parte inferior das costas, para a sensação de contacto ou falta dele com o chão ou com a cadeira, a sensação de se renderem à gravidade ou resistirem, alguma tensão ou relaxamento... notando alguma tendência de se afastar ou de se aproximar na direcção de algumas sensações ou pensamentos, sentimentos ou julgamentos que apareçam... lembrando-se que isto é simplesmente como é na parte inferior das costas neste momento...

E experienciando as costas como um todo, dos ombros até à base da coluna... consciente dos movimentos subtis e não subtis das mesmas à medida que respira... mergulhando nas sensações das costas, não observando as mesmas da cabeça... simplesmente sabendo o que as costas sabem...

Mudando para os braços... para a parte de cima e para os antebraços... consciente do puxar da gravidade, do peso dos braços... sentindo os músculos e as articulações, o toque e a textura das roupas... e expandindo a atenção para incluir os punhos e as mãos... sensações de calor, ou de frio, formigueiros, humidade ou aridez... como é que a respiração afecta os braços e as mãos? É possível sentir o pulso aqui? Simplesmente sendo com o que a acontecer agora...

E movendo-se, quando estiver pronto, para o peito... consciente dos pulmões e do coração neste espaço... talvez sentindo a parte de dentro, à medida que os pulmões se enchem e esvaziam... notando talvez o bater do coração, o ritmo do coração e da respiração juntos... estando presente com estas sensações de vida... e sentindo a superfície, o toque da roupa, alguma sensação de movimento...

Estendendo agora a a atenção para o abdómen, o umbigo, sentindo o que está lá dentro primeiro... este sítio onde temos os nossos sentimentos viscerais, os nossos pressentimentos - existem realmente nervos que aqui existem e que sentem e que sabem - sentindo o movimento do diafragma, a sensação da respiração no umbigo...

Quando parecer correcto, movendo a atenção para a zona pelvica, de anca a anca... consciente dos efeitos da gravidade, do peso da parte de baixo do corpo... as nádegas pressionadas contra o chão ou contra a cadeira, a sensação das articulações nas ancas... as virilhas, os genitais... o baixo ventre... sintonizando-se com a sensação da respiração, da pulsação nesta zona... quão longe conseguem chegar? E notando pensamentos e sentimentos que possam emergir... consciente dos julgamentos e, se possível, deixando-os ir...

Mudando o foco para a parte superior das pernas - as coxas... consciente do trabalho da gravidade, a pressão contra o chão ou contra a cadeira, a sensação do roupa contra a pele e movendo-se nesse sentido... a qualidade dos músculos, tensos ou libertos... é possível sentir o osso ao longo da coxa?
... e estendendo a atenção agora para a parte de baixo das pernas, as canelas e as barrigas das pernas... notando pontos de contacto ou falta dele com o chão ou a cadeira, consciente de como as pernas estão vivas - como é que a respiração as afecta? E o pulso - existe a sensação do sangue a fluir?
Quando se sentir preparado, explorando mais para baixo... para os pés... sentindo onde estão, no chão, talvez uma sensação de temperatura... calor ou frio... uma sensação da respiração ou do bater do coração talvez?

Expandindo agora a atenção para incluir todo o corpo desde a planta dos pés até ao topo da cabeça... estando presente com a totalidade da experiência de se sentar ou deitar aqui neste momento... talvez sentindo a respiração - como tem sido uma companhia constante, como junta todo o corpo... assim como o pulso, o bater do coração... sentindo a gravidade, a sensação de ser segurado gentilmente, de perto, sem cair... entrando naquilo que o corpo sente... naquilo que o corpo sabe...

E nos últimos momentos deste body scan, congratulando-se a si próprio por ter passado este tempo e energia consigo, a nutrir-se desta forma... por continuar a fazer escolhas de viver de forma mais saudável e satisfatória... e sabendo que pode levar esta consciência da sabedoria do seu próprio corpo para além da prática desta sessão e para cada momento do dia, onde quer que se encontre.

Body Scan (MW, 42)

Deite-se de costas, numa postura confortável, em cima de um colchão ou tapete, num sítio onde possa estar quente e sem ser distraído, e permita que os seus olhos se fechem gentilmente.

Sinta o movimento da sua respiração e torne-se consciente das sensações no seu corpo. Tome um minuto para se centrar e, quando se sentir preparado, comece a explorar a mudança das sensações físicas, neste momento. Comece por sentir o sentimento de toque e pressão onde o seu corpo contacto com o sítio onde se encontra deitado. Com cada expiração deixe-se afundar onde está deitado.

A intenção desta prática é estar acordado e consciente, não de adormecer. Não é também sua intenção de o ajudar a sentir-se de forma diferente - mais relaxado ou calmo. Isso pode acontecer, ou não. Em vez disso, o objectivo da prática é tornar-se mais consciente, sentindo as diferentes sensações que detectar, neste momento, à medida que foca a sua atenção em diferentes partes do seu corpo.

Muitos de nós actualmente sofrem de um baixo nível de privação de sono e, se fizer o body scan deitado é muito fácil de adormecer. Isso pode ser refrescante e se realmente adormecer por uns momentos, pode ser apanhar a prática onde estava e continuar. Mas também pode ajudar que ajudar usar uma almofada debaixo da cabeça, abrir os olhos, ou fazer a prática sentado em vez de deitado.

Quando estiver centrado, comece por se tornar consciente das sensações no umbigo, sentindo os padrões oscilantes de sensações sempre que inspira e expira. Tome uns minutos para realmente sentir e explorar estas sensações.

Agora traga o seu foco de atenção para os dedos do pé esquedo. Foque-se em cada um dos dedos à vez, trazendo um curiosidade calorosa e gentil para as sensações que lá encontrar. Talvez note a sensação de contacto entre os dedos, ou uma sensação de formigueiro, de calor, ou de dormência; o que quer que seja. E se não encontrar nenhuma sensação, isso também está bem - o que quer que experiencie está OK, é apenas o que é, aqui e agora - e é esse o objectivo.

Agora, na inspiração, sinta ou imagine o ar a entrar nos pulmões e a passar para o corpo, para a perna esquerda, para os dedos do pé esquerdo. E, na expiração, sinta ou imagine o ar a vir para cima, pelos dedos, pela perna, pelo tronco e saindo pelo nariz. De forma imaginada ou experiencial, o melhor que conseguir, respire desta forma por algumas vezes: até lá abaixo aos dedos em cada inspiração; e de volta dos dedos até ao nariz na expiração.

Agora, quando estiver preparado, na expiração, deixe a consciência dos dedos e traga a consciência para a sola do pé esquerdo. Com um tipo de curiosidade gentil, investigue o que descobre na sola do pé. Depois disso, passe para o calcanhar, sentindo talvez as sensações de toque com o sítio onde está deitado. Experimente inspirar estas sensações - consciente da respiração em “pano de fundo” à medida que explora as sensações no “palco”.

Então, deixe a sua consciência expandir-se para o resto do pé - o tornozelo, o peito do pé, a parte de fora - e permita que o foco da consciência se mova para a parte de baixo da perna esquerda - a barriga, o joelho, etc.

Continue a fazer um scan ao corpo desta forma, mantendo-se um pouco de tempo em cada parte. Perna esquerda, depois perna direita, região pélvica, ancas, costas, umbigo, tronco, peito. Depois mova-se para as mãos, as duas ao mesmo tempo. Explore as sensações nos dedos e nos polegares, depois nas palmas, as costas das mãos, os punhos, os antebraços, os cotovelos, os braços, os ombros, o pescoço, a cara (maxilar, boca, lábios, nariz, bochechas, orelhas, olhos, testa) e, finalmente, a cabeça como um todo.

Quando se tornar consciente de alguma tensão, ou de alguma sensação intensa de alguma parte do corpo, poderá respirar para lá, para essa sensação - gentilmente usando a inspiração para trazer consciência directamente para a sensação e libertando-a e deixando-a ir na expiração.

De tempos a tempos a mente irá vaguear. Isso é natural. Quando notar que a mente vagueou, simplesmente tome nota mental disso, notando para onde foi e depois, de forma gentil e cuidada, traga-a de volta para onde quer que esteja no exercício.

Quando tiver feito um scan ao corpo todo desta forma, passe alguns minutos a sentir o corpo como um todo, consciente do fluxo da respiração a entrar e a sair antes de se levantar e continuar com as suas tarefas diárias. O melhor que conseguir, traga qualquer mindfulness que tenha cultivado com esta prática para o que quer que venha a seguir.

Atenção ao corpo (MI, ?)

Instruções:
- Foque a atenção
- Experimente sentir o peso do corpo no colchão, na cama, nas almofadas ou chão (cultivar a percepção do corpo inteiro)
- Torne-se consciente da respiração. Experimente-a entrando e saindo do corpo. Sinta o tórax e a barriga subindo e descendo enquanto ela acontece. Procure ver se outras partes também se movem (ex. costas, braços, ombros e pernas)
- Pode usar a respiração em conjunto com movimentos curtos para sentir e relaxar todo o corpo.
- Utilize-a também para manter a consciência em cada região do corpo, inspirando quando se der qualquer tensão, desconforto ou dor. Encare a expiração como uma maneira de se sentir solto.
- Leve a atenção para cada parte do corpo, deixando a consciência em repouso, em cada parte, durante algum tempo.
- Pode começar nas mãos e percorrer todo o corpo com calma, chegando até aos pés.
- Enquanto se torna presente de cada parte do corpo, tente aceitar qualquer sensação que esteja presente. A prática apenas visa aceitar quaisquer sensações como elas são. Se forem dolorosas, aceite-as sem tentar afastá-las.
- Respire dentro de cada sensação, relaxando a área em redor.

J - OUTROS

One pointed meditation (ELB, 239)

Instruções:
1- numa sala tranquila e livre de distracções, sente-se com os olhos abertos. Encontre um pequeno objecto como uma moeda, um botão da camisa ou um atacador do sapato. É importante que o objecto de atenção seja visual, em vez da sua respiração, imagem corporal ou outros objectos mentais.

2- foque toda a sua atenção neste objecte. Mantenha os olhos treinados para isso.

3- se a sua atenção vaguear, calmamente tente trazê-la de volta para o objecto

Take 10 (HS, 91-92)

Preparando-se:
1 - encontre um sítio para se sentar confortavelmente, mantendo as costas direitas
2 - assegure-se que não é interrompido durante a meditação (desligue o telemóvel)
3 - coloque o temporizador para 10 minutos

Fazendo o check-in:
1 - tomando 5 respirações profundas, inspirando pelo nariz e expirando pela boca e fechando gentilmente os olhos
2 - focando na sensação física do corpo na cadeira e dos pés no chão
3 - fazendo um scan ao longo do corpo e notando que partes estão confortáveis e relaxadas e que partes estão desconfortáveis e tensas
4 - notando como se está a sentir, que tipo de humor está no momento

Focando a mente:
1 - notando onde sente a sensação do fluxo da respiração mais proeminente
2 - notando como cada respiração sabe, o seu ritmo - quer seja longo ou curto, profundo ou superficial, suave ou barulhento
3 - gentilmente contando as respirações à medida que se foca no sentimento de subida e descida - 1 com a "subida" e 2 com a "descida", até 10
4 - repetindo este processo entre 5 a 10 vezes ou pelo tempo que tiver disponível

Terminando:
1 - deixando ir qualquer foco de atenção, permitindo à mente que esteja ocupada ou quieta como quiser durante perto de 20 segundos
2 - trazendo a mente de volta à sensação do corpo na cadeira e dos pés no chão
3 - abrindo gentilmente os olhos e levantando-se quando lhe apetecer

Political Awareness Exercise (SIY, 188)

Poderá fazer este exercício quer de forma escrita, quer de forma falada. Se o fizer desta última maneira, poderá fazê-lo com um amigo.

Instruções

1. Pense numa situação difícil do presente ou do passado, quanto teve algum conflito ou desacordo, algo real, algo que tem algum significado e potência para si.
2. Descreva a situação como se tivesse 100% correcto e a agir de forma razoável. Pode fazê-lo de forma escrita ou falando num monólogo.
3. Agora descreva a situação como se a outra parte tivesse 100% correcta e a agir de forma razoável. Pode fazê-lo de forma escrita ou falando num monólogo.

Se fez o exercício de forma falada com alguém, debata com ele os conteúdos dos monólogos através de uma conversa livre.

Sleeping Meditation (HS, 156-158)

Antes de ir para a cama, assegure-se que foi à casa de banho, fechou a porta, desligou o telefone e fez todas as outras coisas que normalmente faz quando se vai deitar. Se achar que isso ajuda, poderá até preparar algumas coisas para a manhã seguinte, ou fazer uma lista de coisas que precisa para o dia a seguir.

Estando pronto para ir para a cama, deite-se direito de costas debaixo dos lençóis, como se fosse dormir. Se achar mais confortável, coloque uma almofada pequena debaixo da cabeça. Não interessa se normalmente dorme de barriga ou de lado, este exercício é feito melhor de costas e pode depois sempre virar-se depois. À medida que se encontra deitado, tome um momento para apreciar a sensação de se afundar na cama, o sentimento do seu corpo a ser suportado e que a sensação de que atingiu o final do dia, com nada mais para fazer.

Uma vez que se encontre confortável, faça 5 respirações profundas, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. À medida que inspira, tente ter uma noção dos pulmões a encherem-se de ar e o peito a expandir. À medida que expira, imagine os seus pensamentos e sentimentos do dia simplesmente a desaparecer à distância, e quaisquer emoções de tensão no corpo a desvanecerem. Isto irá ajudar quer o corpo, quer a cabeça para o exercício que se segue.

Passo 1:
Comece por fazer um check-in, notando como se sente, quer no corpo, quer na mente. Lembre-se que da mesma maneira que não podemos forçar o relaxamento, também não podemos forçar o sono, por isso tome o seu tempo para fazer esta parte do exercício. Não se preocupe se existirem vários pensamentos a aparecer (isso é absolutamente normal) e por agora simplesmente deixe-os estar. O que quer que faça evite a tentação de resistir aos pensamentos, por mais desconfortáveis e inquietantes que possam ser.

De seguida torne-se consciente dos pontos físicos de contacto com um pouco de maior detalhe. Traga a sua atenção de volta para o corpo em contacto com a cama, o peso do corpo a afundar-se no colchão. Note onde os pontos de contacto são mais fortes - o peso está distribuído de forma equilibrada? Também pode notar quaisquer sons ou outras sensações. Os sons podem ser especialmente perturbadores quando queremos dormir. Primeiro é util reconhecer se é um som que podemos controlar ou se é algo que nos foge ao controlo. Se for, em vez de resistir ao som, simplesmente repouse a sua atenção nele, permanecendo presente com o som por 30 segundos ou mais, antes de trazer a atenção de volta para o corpo.

Agora tente ter uma noção de como o corpo realmente se sente. Primeiro, faça isso de uma maneira geral. Por exemplo, será que o corpo se sente pesado ou leve, inquieto ou sereno? Depois tente ter uma imagem mais precisa, fazendo um scan mental ao longo do corpo, da cabeça aos pés, gentilmente observando qualquer indicação de tensão ou aperto. Invariavelmente a mente irá ser atraída para as zonas de tensão, mas poderá relaxar no conhecimento de que está no processo de adormecer e que este exercício irá ajudar a relaxar essas zonas. Pode fazer isto diversas vezes, tomando perto de 20 a 30 segundos de cada vez. Lembre-se de notar as áreas que sente como relaxadas e confortáveis, assim como as que sente desconfortáveis.

Por agora já deve ter provavelmente notado o fluxo da respiração, a subir e descer, mas se não o fez, traga simplesmente a sua atenção para um sítio do corpo onde possa sentir esse movimento de uma forma mais nítida. Como sempre, não tente mudar o ritmo da respiração de forma alguma, permitindo que o corpo faça o seu ritmo natural. Não existe nenhuma forma mais correcta de respirar dentro do contexto deste exercício, por isso não se preocupe se o sente mais no peito do que no abdómen. Note se a respiração está profunda ou superficial, longa ou curta, suave ou irregular. Isto não requer muito esforço. A única coisa que precisa de fazer é tomar consciência do movimento.

Se a respiração está muito suave e dificil de detectar, poderá achar útil colocar uma mão numa parte do corpo onde sente um maior movimento da respiração. E à medida que ela repousa lá, trace o subir e descer consoante a mão se move também.

Ao mesmo tempo que observa a respiração por um ou dois minutos, é bastante normal que a mente comece a vaguear. Se se aperceber que está distraído, que a mente vagueou, nesse momento está de volta ao presente, e a única coisa que precisa de fazer é gentilmente repor o foco da atenção na subida e descida da respiração. Não precisa de tempo para esta parte do exercício, pode simplesmente passar para a próxima parte do exercício quando sentir que um par de minutos passou.

Passo 2:
Esta próxima parte do exercício é sobre pensar sobre o dia que passou de uma forma estrutura e focada. Comece por pensar sobre o primeiro momento de que se consegue lembrar do seu dia, logo após ter acordado. Lembra-se como se sentiu depois de acordar? Agora, como se o seu cérebro tivesse uma função de andar rápido para a frente nas memórias, simplesmente observe a sua mente a reproduzir os eventos do dia, reuniões, conversas, etc. Isto não precisa de ser feito em detalhe, é mais sobre ter uma visão geral, uma série de imagens que passam pela mente.

Por exemplo, imagine-se a a sair da cama, a desligar o alarme, a caminhar para a casa de banho, a tomar banho, a comer o pequeno almoço, a fazer meditação, a caminho do trabalho, a cumprimentar um colega e por aí fora. Tome perto de 3 minutos para passar em revista todo o dia, até ao presente momento. Isto pode parecer pouco para tantos eventos, mas como disse, é apenas para ter uma visão geral sobre o dia, não sendo necessário mais do que esse tempo. Após alguns dias estará confortável para acelerar ainda mais o processo.

À medida que a mente reproduz o dia, existe uma tentação inevitável para saltar para dentro do processo e ser apanhado no processo de pensamento. Talvez uma reunião que tenha corrido mesmo bem e comece a pensar sobre eventuais possibilidades futuras. Ou talvez uma discussão que teve com alguém, e comece a pensar nas implicações da mesma. É normal que a mente vagueie nesse sentido ao início, mas obviamente que não é benéfico ficar envolvido nestes pensamentos a esta hora da noite. Assim, tal como antes, quando der por si distraído, gentilmente volte a sua atenção para o “filme” em playback na mente e continue de onde estava.

Passo 3:
Trazendo-se a si próprio de volta ao momento presente, poderá voltar a focar a atenção no corpo. Coloque a atenção no dedo pequeno do pé esquerdo e imagine que o vai apenas desligar para a noite, sabendo que vai voltar a precisar dele de manhã. Faça o mesmo para o próximo dedo, e por aí fora. Continue nesse sentido para a bola do pé, o arco, o calcanhar, o tornozelo, a parte de baixo da perna e por aí fora até à anca e à zona da pelvis.

Antes de passar para a outra perna, tome um momento para notar a diferença entre a perna que foi “desligada” e a perna que ainda não foi. Se havia alguma dúvida na sua mente sobre se alguma coisa estava efectivamente a acontecer com este exercicio, agora poderá sentir isso. repita o mesmo exercício para a perna direita, mais uma vez começando com os dedos e trabalhando o resto até cá acima.

Continue o exercício pela barriga, tronco, dos braços, do ombro até aos dedos, subindo para a garganta, pescoço, face e cabeça. Tomem um momento para saborear a sensação de estar livre de tensão, de não precisar de fazer nada com o corpo, de ter libertado o controlo. Poderá agora permitir que a mente vagueie como quiser, fazendo associações livres de um pensamento para outro, independentemente de onde queira ir, até que adormeça.

Extra opcional:
É bastante possível que quando aqui chegar já tenha adormecido. Se sim, aproveite e e durma bem. Não se preocupe se não estiver ainda a dormir, não significa que tenha feito algo errado. Lembre-se de que não é um exercício para o fazer dormir, mas sim para aumentar a consciencia e compreensão sobre como a mente funciona à noite.

Assim, se ainda estiver acordado, existem duas possibilidades. A primeira é permitir à sua mente que vagueie, da forma normal, associando de forma livre como quiser, sem nenhuma sensação de controlo da sua parte. Isto pode ser muito agradável, mas o único problema é que para algumas pessoas isto é sentido como algo vago ou até desconcertante. Se este for o seu caso, então a parte final poderá ser mais útil para concluir.

Comece por contar para trás de 1.000 até 0. Isto poderá parecer uma tarefa impossível e talvez um trabalho muito duro. Mas feito da forma correcta não tem esforço nenhum. E é uma forma fantástica de manter a mente focada à medida que faz a transição para o sono. Como antes, é normal que a mente vagueie, e assim que notar que está distraído, simplesmente de forma gentil volte ao número onde ficou e continue a partir da aí.

Como nota final, é importante que faça este exercício com o desejo genuíno de chegar ao zero. Não pense nele como uma forma de adormecer, mas como uma exercício para o manter ocupado e focado até o seu corpo e mente estarem realmente desligados para a noite. O seu único foco, a sua única intenção, é tentar chegar ao zero. E se adormecer durante o processo, isso também não tem mal.

Meditation circuit training (SIY, 73)

Comecemos por nos sentar de forma confortável numa posição que nos permita estar relaxados e alerta ao mesmo tempo, o que quer que isso signifique para si.

Deixemos a mente repousar. Se preferir, poderá visualizar a respiração como um local de repouso, um colchão ou um tapete, e usando esse local para a mente repousar.
(pausa curta)

Passemos agora para a atenção focada. Trazendo a atenção para a respiração ou para outro objecto de meditação que prefira. Deixemos que esta atenção seja estável como um rochedo, não perturbada por quaisquer distracções. Se a mente se distrair, gentilmente, mas de forma firme, trazendo a mesma de volta. Continuemos este exercício durante os próximos 3 minutos.
(pausa longa)

Passemos agora uma atenção plena. Trazendo a atenção para o que quer que experiencie e para o que quer que venha à mente. Deixemos que esta atenção seja flexível como uma planta que se move com o vento. Neste estado de mente não existem distracções. Cada objecto que experienciamos é um objecto de meditação. Tudo é possível de observar. Continuemos este exercício durante os próximos 3 minutos.
(pausa longa)

Passemos novamente para a atenção focada por mais 3 minutos.
(pausa longa)

E agora para a atenção aberta e plena por mais 3 minutos.
(longa pausa)

Acabando este exercício repousando a mente. Se preferir poderá visualizar novamente a respiração como um local de repouso, um colchão ou um tapete, e usando esse local para a mente repousar.
(longa pausa)

Muito obrigado pela atenção

Saying YES (TM, 214)

Tempo: 10 minutos

Instruções: Esta é uma prática adaptada da psicoterapeuta Tara Brach. Apesar da apresentação aqui ser uma curta prática, os gestos básicos de se sentar com o "Sim" e com o "Não" podem ser usados em muitos momentos de ensino - parra levar a uma prática mais longa, talvez de expansão da consciência, ou para trabalhar directamente com um assunto particcular durante o inquérito com um participante.

Prática:

Sentando-se numa posição confortável e trazendo a sua atenção para o corpo... Sentindo o suporte por baixo de si... Notanto a sua respiração onde quer que a sinta de forma mais vívida neste momento... Simplesmente seguindo a sua respiração, momento a momento... À medida que se senta, notando o que está a aparecer no triângulo da sua atenção - sensações corporais... sentimentos e estados de humor... e pensamentos...

Para experienciar em primeira mão o que acontece quando resistimos em vez de aceitarmos a nossa experiência, comece por dizer "NÃO" a tudo o que está a emergir... Se for uma sensação no corpo, agradável ou desagradável, direccione mentalmente um feixe de "NÃO" na direcação dessa sensação, notando o que a acontece à sensação quando diz "NÃO". Se for uma emoção de tristeza, ou medo, ou alegria, diga "NÃO" a esses sentimentos. Deixe a palavra "NÃO" carregar a energia da negação, de rejeição, de empurrar o que quer que esteja a experienciar. Notando como é que esta resistência se manifesta. Como é que a sente no corpo? O que acontece à respiração... ao batimento cardíaco... à tensão muscular... à medida que diz "NÃO" à sua experiência? Como é a vida à medida que vive momento a momento com os pensamentos e sentimentos de "NÃO" - resistindo ao que é?

Agora abrindo os olhos caso eles estejam fechados e tomando algumas inspirações profundas, e relaxando o corpo, reduzindo a tensão dos musculos da cara, talvez deixando o seu queixo cair ligeiramente e permitindo que os seus ombros baixem um pouco. Quando se sentir pronto, seguindo a sua respiração mais uma vez. Simplesmente inspirando e expirando com atenção presente...

Notando o que está a aparecer, talvez sensações corporais, ou sentimentos ou estados de humor, ou pensamentos. Simplesmente permitindo que o que quer que emerja esteja na consciência. Se uma sensação corporal aparecer, seja agradável ou desagradável, direcionando um feixe da palavra "SIM" para a experiência. Permitinfo que a palavra SIM transporte uma abertura para o que quer que esteja a emergir. Deixando as sensações, sentimentos, pensamentos, flutuarem no largo campo de SIM. Sim ao agradável, sim ao desagradável, sim à dor, sim ao querer que a dor se vá embora. Dizendo sim até à resistência, caso emerja também. Notando a sua experiência à medida que diz SIM. Como o SIM se sente no corpo? Existe mais espaço, abertura na mente? O que acontece à agradabilidade ou desagradabilidade da experiência quando diz SIM? O que acontece ao seu ritmo cardíaco à medida que diz SIM? Como é a vida à medida que se abre à mesma, momento a momento e diz SIM?

Sentando-se por mais uns minutos e gentilmente dizendo SIM à sua experiência à medida que ela se desenrola... (pausa longa) ... e quando estiver pronto, abrindo os `olhos.

Meditação sobre resiliência (SIY, 149)

Acalmando a mente
Comecemos por 3 respirações profundas.

Trazendo uma atenção gentil para a respiração, tornando-nos conscientes das inspirações, das expirações e do espaço entre elas.

Trazendo a atenção para os nossos corpos, começando por nos focar nas sensações dos pés, pernas, pelvis, peito, braços, ombros, costas, pescoço, nuca e cara.
(pausa longa)

Falhar
Passando agora a nossa atenção para uma experiência de falhanço por 4 minutos.

Trazendo à mente a memória sobre um evento em que tenha experienciado um sentimento significativo de ter falhado - não ter cumprido um objectivo, ter deixado a si ou outros ficar mal. Vendo, ouvindo e sentido isso.

Observando todas as emoções associadas e vendo como se manifestam no corpo.
(pausa de 2 minutos)

Vejamos agora se conseguimos criar a capacidade de experienciar todas essas emoções sem aversão.

Considere estas emoções que está a experienciar como simples sensações fisiológicas. É só isso. Elas podem ser desagradáveis mas são simplesmente experiências. Deixemo-nos simplesmente permitir que estas experiências estejam presentes, que apareçam como quiserem, e que se desvaneçam como quiserem. Simplesmente deixando que as mesmas sejam como são, de uma forma curiosa e gentil.
(pausa longa)

Sucesso
Deixemo-nos agora divertir um pouco e mudar a nossa atenção para uma experiência de sucesso por 4 minutos.

Trazendo à mente a memória sobre um evento em que tenha experienciado um sentimento significativo de sucesso - ter excedido um objectivo, ser admirado por todos, sentindo-se fantástico consigo. Vendo, ouvindo e sentido isso.

Observando todas as emoções associadas e vendo como se manifestam no corpo.
(pausa de 2 minutos)

Vejamos agora se conseguimos criar a capacidade de experienciar todas essas emoções sem nos apegarmos a elas.

Considere estas emoções que está a experienciar como simples sensações fisiológicas. É só isso. Elas podem ser desagradáveis mas são simplesmente experiências. Deixemo-nos simplesmente permitir que estas experiências estejam presentes, que apareçam como quiserem, e que se desvaneçam como quiserem. Simplesmente deixando que as mesmas sejam como são, de uma forma curiosa e gentil.
(pausa longa)

Voltando à calma
Voltando afora ao momento presente por 3 minutos. Verifique como sente o seu corpo no momento.
(pausa)

Inspirando profundamente e deixando ir todas as emoções. Continuando com uma atenção relaxada na respiração e, se lhe apetecer, deixando uma mão repousar em cima do peito.
(pausa)

Continuando a notar o que acontece no corpo e lentamente abrindo os olhos.

Muito obrigado pela atenção

Discurso Consciente (TM, ?)

Introdução

- A pares, ler alto um para o outro, à vez, de forma a que cada parceiro leia uma selecção (ex. poema, parágrafo, etc.) enquanto o outro apenas ouve
- Pense na sua experiência enquanto lê alto e considere quão focado está em compreender a história, no acto de ler, ou outra coisa.
- Não se preocupe em "fazer certo". A ideia é simplesmente reflectir nas experiências enquanto se lê ou ouve
- Diga ao seu parceiro o que notou mais (aproximadamente 1 minuto por pessoa)

Variação I: Velocidade

- À vez, ler a mesma secção, mas agora o mais lento que conseguirem, permitindo ao outro, no entanto, que perceba o que é dito
- Tire alguns segundos depois de cada secção para se focar na experiência de ler e ouvir desta vez e note onde colocou a atenção: conteúdo, velocidade, leitor, etc…
- Dizer o que notou mais
- Fazer o mesmo que antes mas desta vez o mais rápido que se conseguir

Variação II: Tom e significado

- Repetir a sequência básica enquanto lê o mais "flat" e sem emoção possível
- Repetir mas de forma mais dramática e emocionante possível

Variação III: Conteúdo, distracção e Mindfulness

- Repetir a sequência básica enquanto se foca em compreender o conteúdo, quer quando lê, quer quando ouve
- Repetir enquanto toma atenção ao bater do pé, rápida mas silenciosamente, enquanto lê ou fala
- Repetir mas tomar atenção à experiência interior

Devaneio de Alvorada (M&A, 219)

No momento em que acordamos do sono, a nossa mente reactiva está a trabalhar. É como o toque de alvorada nos quartéis militares. Passa de estar profundamente a dormir para ouvir o barulho da corneta nos seus ouvidos. Parece que a mente reactiva já está activa antes de outras formas de consciência aparecerem. E se esse for o caso, terá que aprender a cumprimentar a sua mente reactiva sem imediatamente se deixar levar pelos seus conteúdos. Este exercício irá ajudar a entrar na experiência momento-a-momento e no tipo de consciência do self-observador na sua vida diária. Envolve acordar toas as manhãs com a intenção de estar na cama e de permitir a si prórpio se mover para a consciência de self-observador à medida que acorda e de se manter aí por um tempo, em devaneio, antes de começar o dia.

Instruções:

Quando acordar, faça 10 respirações lentas e profundas, e espreguice-se por um momento. Então permanceça na cama, deitado, e simplesmente observe-se a si próprio e às operações da sua mente reactiva. O que é que aparece? Existem pensamentos negativos? Pensamentos positivos? Memórias? Sentimentos? Para a maioria das pessoas, quer os eventos privados negativos quer os positivos estão presentes em praticamente igual número, mesmo num dia bom!

A próxima parte do exercício envolve pensar sobre o dia e o que planeia fazer ou que actividades acticipa que acontecerão. Talvez consiga notar 3 ou 4 coisas que a sua mente reactiva lhe apresenta sobre o dia. Por exemplo, poderá planear ir trabalhar ou limpar a casa ou ir a uma reunião. Note o que a sua mente diz sobre qualquer actividade. Deixa-a ir tranquilamente ou nem por isso? Há uma fusão com esta visão? É possível que consiga apenas notar isso? Se tiver uma visão negativa, consegue deixá-la ir sem fazer nada quanto a isso? Tem uma visão mais positiva a algum momento? Consegue deixá-la ir sem fazer nada quanto a isso? Continue a observar os seus pensamentos neste sentido por 10 a 15 minutos.

Registo:

Após 5 a 10 minutos, volte à sua consciência regular e preencha os seguintes campos. Na coluna da esquerda, escreva para onde a sua mente reactiva estava a olhar relativamente ao dia. Na coluna do meio, registe o que a sua mente reactiva prediz que ia acontecer caso se envolvesse nessa actividade. Na coluna da direita faça uma avaliação desta visão do ponto de vista do self-observador. Dessa perspectiva, quão possível é a previsão da mente reactiva? Descreva algo que tenha experienciado ou pensado relativamente ao grau de veracidade que a sua mente reactiva ofereceu.

Planos observados	Visão do que irá acontecer	Probabilidade de ser verdade

EXERCÍCIOS BREVES

A - TASTERS

Sugestão para sessão de taster - 1 a 2 horas (MW, 152)

- Começar com exercício de comer a passa
- Pelo meio fazer um exercício de Mindfulness focado na respiração
- Terminar com o “Mindful Minute”

Mindful Minute (TMW, C. S1)

- Sentar | Contar respirações num minuto | Anotar

Doing nothing (HS, 28)

Sem se mover de onde está sentado, simplesmente pare o que está a fazer e feche gentilmente os olhos, sentando-se por um ou dois minutos. Não tem problema se vários pensamentos lhe cruzarem a mente. Pode deixá-los ir e vir por agora, mas veja como se sente ao se sentar de forma quieta, não fazendo nada, apenas por um ou dois minutos.

Breve tour pelos sentidos (HS, 30)

Tome 2 minutos para fazer este exercício breve. Mantenha-se sentado como está no momento. Foque gentilmente a atenção num dos sentidos físicos, preferencialmente o som ou a visão. Recomendo usar os sons de fundo e fechar os olhos, mas como os sons por vezes podem ser imprevisíveis, poderá preferir manter os olhos abertos e manter os mesmos desfocados a repousar num objecto ou num ponto da parede. Qualquer que seja o sentido que escolha, tente focá-lo o maior tempo possível, mas de uma forma gentil, leve e fácil. Se for distraído por pensamentos ou por outros dos sentidos, simplesmente traga a atenção de volta ao objecto de foco e continue como estava.

Focusing on pleasant or unpleasant sensations (HS, 53)

Faça uma pausa por um par de minutos e foque a atenção numa sensação física, fechando gentilmente os olhos. Tente focar a atenção numa sensação agradável ou desagradável que esteja a ter no momento. Pode ser, por exemplo, uma sensação de leveza nas mãos ou nos pés, ou talvez alguma tensão nos ombros. Normalmente talvez tentasse resistir ao sentimento de desconforto e agarrar-se ao sentimento agradável, mas o que acontece quando reverte esse processo e aplica o princípio de partilhar os sentimentos agradáveis com os outros e sentar-se com os sentimentos desagradáveis em prol dos outros? Isso muda a experiência? Lembre-se, se se está a focar numa sensação agradável, tente gentilmente manter a atitude de a partilhar com outras pessoas à medida que se foca nela. Igualmente, se descansa a atenção num sentimento desagradável, então tente manter levemente a atitude de experienciar a mesma e guardá-la de alguém por quem quer bem.

Sensações físicas (HS, 47)

Vamos fazer este exercício com a ideia de estar em paz com o que quer que venha à mente. Neste exercício vamos-nos focar numa sensação física. Pode ser a sensação do corpo a pressionar na cadeira atrás de si, as solas dos pés contra o chão, ou até a sensação das mãos a repousar no colo ou nas pernas. A vantagem de nos focarmos numa sensação física de toque como esta é que é algo muito tangível, mas poderá verificar que a mente vagueia muito. Se experienciar uma mente muito ocupada ou uma emoção forte de algum género, lembre-se da ideia do céu azul, da possibilidade de que talvez por baixo de todos esses pensamentos e emoções possa existir um sítio que seja quieto, espaçoso e claro. Assim, cada vez que perceber que a mente vagueou e se distraíu, simplesmente e sem esforço mova a atenção de volta a sensação física.

Paying attention (TM, 193) - taster em grupo, com bolas

Tempo previsto: 15 a 20 minutos

Instruções: esta actividade pode promover uma experiência comum que se traduz facilmente num diálogo de grupo sobre mindfulness. Existem inúmeras variações possíveis sobre os gestos básicos dos encontros um a um e das tentativas do grupo se relacionar.

Guião:

Esta prática é guiada como uma meditação - uma que se torna bastante louca (wild). A descrição aqui dada é apenas uma amostra do que pode ser feito. O "objecto" para o professor é improvisar as instruções de forma a ir ao encontro das expectativas dos participantes que variam entre ordem, caos, apreciação e frustração, ou o que quer emerja no grupo ou que seja sugerido ao professor. O uso de uma linguagem convidativa é importante, assim como o uso de sinos ou outro tipo de método para atrair a atenção da turma.

Comece por abrir um espaço tão grande quanto possível na sala, talvez movendo todas as cadeiras para o perímetro da mesma. Então, dando a cada participante uma bola de brincar, ou outro objecto - borracha, bola de ténis, etc., dependendo das próprias memórias de criança do professor, recursos disponíveis ou o tamanho do orçamento.

A condução neste ponto é algo como: "notando o que é que um objecto destes nas mãos faz com a experiência que tem no corpo, nos pensamentos, nas emoções. Talvez isto seja parte da sua história... de triunfo... de tristeza... ou embaraçamento... simplesmente ficando consciente de como é".

Então colocando as regras essenciais: "esta não vai ser necessariamente uma experiência de quietude, mas tentem não falar. Limitando-se a uma comunicação não verbal. Seguindo as instruções o melhor que for entendendo. Eu irei soar o sino de tempos a tempos. Quando o ouvirem, simplesmente pare onde estiver... trazendo a atenção para o que quer que estiver a acontecer dentro de si... talvez fechando os olhos se isso ajudar e for confortável no momento. Quando o sino soar novamente, continue a fazer o que estava a fazer."

Comece a acção pedindo aos participantes para andarem de forma aleatória pela sala, explicando que, quando fizerem contacto ocular, deverão trocar a bola com a outra pessoa, mão na mão, e depois seguir. Quando os participantes encontrarem um ritmo, modifique as instruções a cada minuto ou dois, pedindo que façam a troca de formas diferentes. Por exemplo "*fazendo a troca... à distância... de muito perto... numa maneira formal... numa maneira casual... numa maneira engraçada... por cima de uma vedação alta... por debaixo da vedação... sem ninguém ver... só com uma mão... pelas costas..."* Lembre-se, isto é uma improvisação, por isso a chave é ligar-se ao que estiver a acontecer no grupo, mudando as instruções para amplificar ou reduzir a acção, humor, ou o que quer que conduza a sua atenção e curiosidade.

A qualquer altura durante estas mudanças, quando os participantes estiverem em estados que possam parecer interessantes de investigar, toque o sino e pare, deixando-os virar a sua atenção para o que está a acontecer no momento: "parando e virando a atenção para a energia na sala; como é que ela está no momento?... e, se se sentir confortável, fechando os olhos e sintonizando-se com o seu corpo; como está neste momento?... notando a respiração... possivelmente o batimento cardíaco... consciente do que está a pensar - não tanto do conteúdo mas da rapidez, densidade, e qualidade dos pensamentos... e consciente agora das emoções - como se sente no momento?"

Toque o sino novamente e deixe os participantes voltarem à actividade. Em mais uma das voltas, mudando talvez as instruções para algo como "*fazendo a troca de forma muito precisa"*, dando-lhes a oportunidade de experienciar o potencial de uma grande claridade depois de terem pausado e olhado para dentro.

Assim que actividade comece a tornar-se rotina - ou, melhor, mesmo antes - peça aos participantes para se juntarem em grupos de 6 ou 10, dependendo do trabalho do grande grupo. Talvez possa improvisar uma forma interessante de isso acontecer, ou talvez fazendo apenas uma divisão aleatória. Peça a cada grupo para formar um circulo e que todas as pessoas, menos uma, pousem a sua bola. Comece por pedir para que comecem a passar a bola para quem quiserem do círculo. À medida que o ritmo começa a aumentar, mova-se de grupo para grupo, dando a outra pessoa uma bola do chão, de forma a que mais bolas comecem a entrar no jogo. Peça ao grupo para ver quantas bolas conseguem ter em jogo. Isto pode tornar-se bastante caótico - e divertido.

Toque o sino num momento caótico. Saberá quando. E verifique como antes; movendo-se da experiência exterior para a interior, usando o triângulo da atenção (corpo, emoções, pensamentos). Então, começando de novo, peça a eles para adicionalmente ao atirar a bola, que tentem dizer o nome da pessoa para quem vão enviar a bola. Adicione mais bolas à medida que actividade continua. Toque o sino, voltem à quietude e façam novo check-in.

Então mude novamente, pedindo-lhes que falem entre eles e que descubram um padrão que lhes permita ter todas as bolas em circulação - mas não podem simplesmente passar para a pessoa ao lado deles. À medida que eles negoceiam, toque o sino, voltem à quietude e, mais uma vez, façam o check in no corpo, nos pensamentos, nas emoções.

Faça uma última mudança, longe da dominância do pensamento e julgamento. Permita-lhes que passem a bola para a pessoa ao lado, de forma a que as bolas simplesmente fluam à volta do círculo. Quando todas estiverem em circulação, peça por variações, como acelerar, maior precisão, completo silêncio - amplifique ou reduza consoante a sua atenção é conduzida pelo grupo. Toque oo sino, voltem à quietude e façam novo check in. Então tragam o circulo de cadeiras de volta e passem algum tempo em diálogo sobre o que as pessoas notaram em termos da sua experiência individual e grupal.

Mindful Minute (MW, 69)

“Nenhum de nós é tão ocupado que não possa dispensar 1 minuto de vez em quando. Literalmente um minuto. Apenas um. Quanto estamos à espera do comboio ou do autocarro de manhã; quando chegamos ao escritório e estamos à espera que o computador arranque... Apenas um simples minuto.

Existe uma prática muito eficaz de meditação que qualquer um de nós pode fazer e que dura exactamente um minuto. É extraordinariamente portatil e podemos encaixá-la em praticamente todo o lado - mesmo na casa de banho do trabalho, caso não encontremos nenhum outro sítio.

Quando fazemos esta prática pela primeira vez precisamos de marcar o tempo para 1 minuto preciso. Podemos usar um temporizador de cozinha, o alarme do telemóvel, pedir a algum amigo ou encontrar algum online.

Esta meditação é muito similar ao mindfulness da respiração mas desta vez, em vez de observarmos cada ciclo de respiração, o objectivo é contá-los. Deixamos a respiração mover-se por si e prestamos atenção particular a cada ciclo, contanto no final de cada expiração. Contamos o número de ciclos e no final do minuto sabemos o número exacto de inspirações e expirações que fazemos nesse período.

Comece por se sentar numa cadeira com os pés bem assentes no chão à sua frente e o seu corpo posicionado de forma mais ou menos simétrica. Encontre uma postura que seja relaxada, direita e “digna”. Depois, fechando os olhos, traga a sua atenção a cada inspiração e a cada expiração. Faça isso por alguns ciclos e quando começar a ter a sensação da respiração a mover-se pelo corpo, comece o seu temporizador de um minuto, começando a contar as respirações.

Inspire, expire e mentalmente conte “um”. Inspire, expire e conte “dois”. E por aí fora. Continue até chegar precisamente ao 1 minuto, lembrando-se em que número estava.

As pessoas mudam mas o número de respirações que se tomam num minuto não é importante para o propósito do exercício. O principal é lembrar-se do seu número: sejam 6, 10, 14 ou 18. Dessa forma quanto tiver um minuto disponível e quiser tornar-se mais mindful, basta sentar-se e fazer esta meditação até ao número de respirações que contabilizam um minuto.

Pode fazer isto antes de um telefonema importante, ou antes de sair do carro para ir a uma reunião importante. Para fazê-lo na preparação para uma apresentação ou como uma forma de voltar a centrar-se depois de um encontro perturbador. Pode fazê-lo praticamente em todo o lado, a qualquer momento e por qualquer razão. Se fizer uns poucos ao longo do dia irá ver que as coisas irão correr melhor, sejam lá o que forem.

-

Desenhar a Mente (MT, 93)

Instruções:

- Dividir uma folha em 3 partes iguais. Usar um lápis ou uma caneta para desenhar.

Parte I (estado corrente):

- Sentar tranquilo (esperar 30 segundos)
- Notar o que se passa na mente: há pensamentos, sentimentos, etc.? Muitos, pouco? Em mudança, parados?
- Desenhar uma figura sobre como está o seu estado mental (+/- 1 minuto) usando o terço esquerdo da folha de papel
- Voltar a atenção para a sala
- Dobrar a parte desenhada para trás, deixando as duas em branco para a frente

Parte II (silêncio depois do som):

- Tocar um instrumento de percussão (ex. sino)
- Ouvir o som até ele desaparecer no silêncio
- Notar o que se passa agora na mente
- Desenhar uma figura sobre o estado da mente na parte central da folha (o segundo terço) (+/- 1 minuto)
- Voltar a atenção para a sala
- Dobrar a folha, ficando apenas o último terço para cima

Parte III (silêncio e respiração consciente):

- Tocar um instrumento de percussão (ex. sino)
- Ouvir o som até ele desaparecer no silêncio
- Passar atenção para a respiração
- Respirar normalmente, tendo atenção à sensação dos pulmões a encher e a esvaziar
- Notar quando perde a consciência
- Trazer a atenção de volta para a respiração
- Notar o que se passa na mente agora
- Desenhar imagem sobre mente no último terço da folha (+/- 1 minuto)
- Voltar a atenção calmamente para a aula

Parte IV (análise):

- Desdobrar o papel e comparar desenhos
- Houve diferenças entre as partes I e II? E II e III?
- Partilhar conclusões

Descascar laranja (M&A, 216)

Introdução:
Uma das práticas meditativas mais antigas é usar as actividades comuns do dia-a-dia como uma plataforma para a prática do mindfulness. Um antigo koan Budista toca neste ponto: “Antes da iluminação, cortar lenha, carregar água; depois da iluminação, cortar lenha, carregar água. O que este tipo de prática sugere é que a experiência do momento presente está disponível mesmo nas actividades mais mundanas, como comer. Para este exercício, arranje uma laranja, encontre um sítio quieto com uma mesa e então feche os olhos por um momento, clarificando a sua mente de quaisquer preocupações ou apegos. Coloque a laranja em cima de si na mesa.

Instruções:
Sente-se com as suas mãos no colo e estude a laranja. Note a sua cor e tamanho. Consegue cheirá-la? Note quando os seus pensamentos vagueiam e começa a pensar em algo para fazer mais logo ou algo que queira ter feito antes. Deixe esses pensamentos irem e virem e volte a atenção para a laranja. Irá provavelmente precisar de manter este processo de voltar a colocar a atenção na laranja; a sua mente reactiva é provável de lhe oferecer diversas instruções e preocupações à medida que se você se move na direcção do momento presente com a laranja na mesa.

Quando estiver pronto, coloque as mãos na laranja. Toque-a ligeiramente e sinta a sua textura. Que palavras melhor a descrevem? É fria? Rugosa? Agora segure-a firmemente. Parece sólida? Macia? Quando estiver pronto, coloque uma unha na casca e rompa-a. Consegue sentir o óleo na casca da laranja? Como é que essa sensação é? Cheire o seu dedo e considere o aroma. Note os pensamentos e sentimentos que vêm ao cheirar o óleo da casca da laranja. Olhe para eles e deixe-os ir.
Agora remova a casca pouco a pouco. Note alguma tendência que surge para terminar a tarefa rapidamente ou para o “fazer da forma certa”, e simplesmente continue lentamente a descascar a laranja. Uma vez que a casca esteja removida, segure a laranja novamente e estude linhas que revelam as suas secções, os seus gomos. Olhe para os seus padrões; cada laranja é ligeiramente diferente de todas as outras.

Quando se sentir pronto, abra a laranja, um gomo de cada vez. Olhe para dentro, para o centro da laranja. Estude como os gomos estão ligados entre si dentro da laranja.

Note quaisquer pensamentos avaliativos que possa estar a ter. Deixe-os estar no seu sítio e permita que se vão embora. Continue a estudar os gomos e, quando se sentir pronto, escolha um para separar dos outros. Traga-o para o seu nariz e cheire-o. Se quiser, coloque-o na boca. Segure-o aí por uns momentos e considere a sua hitória - o que o trouxe a este momento. E então, quando se sentir pronto, mastigue o gomo até que se sinta preparado para o engolir. Quando engolir, sinta os movimentos da sua boca para a garganta, para o esófago, e para o estômago. Poderá continuar a escolher um gomo de cada vez para cheirar, saborear, mastigar, engolir e seguir o caminho que faz até ao estômago. Finalmente, pegue nas cascas na sua mão e simplesmente segure-as por um momento enquanto se mantém sentado a observar.

Debriefing:
O que aconteceu à medida que ia avançando no exercício? Teve momentos em que esteve perfeitamente presente com a “laranjidade” do momento? Notou a sua mente reactiva a tentar puxá-lo para fora do exercício? Que tipos de “anzóis” ficou preso? Foi capaz de gentimente redireccionar o foco e a atenção de volta à experiêncoa? Se gosta deste tipo de prática, pode repeti-lo praticamente com qualquer tipo de objecto - uma passa, um copo de chá, uma peça de cristal, uma flor, etc. A ideia é criar um espaço de onde possa expandir o seu sentimento de presença, seja através da capacidade de cheirar, de experimentar toque e textura, de apreciar a cor, de estar atento às suas próprias reações ao objecto, etc.

Onde vives? (M&A, 214)

Instruções:
A nossa mente reactiva não foi desenhada para estar no “aqui e agora”. O seu trabalho é olhar para trás e tentar fazer sentido do que aconteceu, assim como olhar para a frente e fazer previsões sobre o futuro.

Este exercício ajuda a perceber onde a sua mente reactiva mais gosta de “viver”.

Parte 1: Onde vive?
Coloque o dedo no centro da régua abaixo e durante 5 minutos tente estar totalmente presente. Sempre que a mente andar para trás ou para a frente, acompanhe esse movimento com o dedo, colocando-o no espaço respectivo. De seguida volte ao presente e recomece o processo até o tempo terminar.

LINHA DO TEMPO				
PASSADO DISTANTE	PASSADO RECENTE	MOMENTO PRESENTE	FUTURO PRÓXIMO	FUTURO DISTANTE

Parte 2: Reflexão Individual
- Quão frequentemente teve pensamentos sobre o momento presente?
- Que local da linha do tempo teve tendência a visitar mais quando não estava no momento presente?
- Houve algum tipo particular de pensamentos, memórias, emoções ou sensações que o “raptaram” do momento presente mais que uma vez, de uma forma recorrente? Se sim, descreva-os.

Comer passa (MW, 25)

Agarre numa única passa e descubra um sítio onde se possa sentar quieto por 10 ou 15 minutos, dando total atenção a este exercício.

1. segurando
- deixe a passa repousar na palma da mão. Tome uns momentos para se tornar consciente do peso dela
- agora, torne-se consciente da sua temperatura - qualquer calor ou frio que possa ter

2. olhando
- dê à passa a sua atenção plena, realmente olhando para ela
- torne-se consciente dos padrões de cor e das formas que a passa faz à medida que repousa na sua palma - quase como se fosse uma pintura abstrata

3. tocando
- consciente da sensação de movimento dos seus músculos à medida que faz isto, agarre na passa com o polegar e indicador da outra mão
- explore a textura exterior da passa à medida que a rola gentilmente entre o polegar e o indicador
- aperte-a muito ligeiramente e sinta como isto dá uma ideia da textura interior
- note como consegue sentir a diferença simplesmente com o seu polegar e indicador - quer da textura exterior, quer da interior

4. vendo
- levante a passe para uma altura onde a consiga realmente focar e comece-a a examinar com muito maior detalhe
- veja as partes iluminadas e as partes que contêm sombras, e como elas mudam com a luz
- note como tem facetas que aparecem e desaparecem - como numa altura parece ter pequenos altos e pequenos vales e como eles podem mudar

5. cheirando
- mais uma vez consciente da sensação de movimento dos seus músculos, comece por mover a passar muito lentamente na direcção da boca
- à medida que ela passa pelo nariz poderá tornar-se consciente da sua fragância. Com cada inalação, explore realmente essa fragância.
- torne-se consciente de quaisquer mudanças que possam estar a ter lugar na sua boca e no seu estômago - alguma salivação, por exemplo.

6. colocando
- traga a passa para os seus lábios. explore a delicada sensação de toque aqui.
- agora coloque-a na sua boca mas não mastigue
- simplesmente deixe-a repousar na sua língua, notando algum sabor ligeiro que possa existir aqui
- sinta o contacto que faz com o céu da boca, talvez
- agora mova-a para a parte de trás dos dentes e deixe-a repousar aí, mais uma vez sem mastigar
- note quaisquer impulsos no corpo

7. saboreando
- agora dê uma única dentada. Apenas uma. Note algum sabor.
- agora dê outra dentada. Note alguma mudança no sabor.
- agora outra. E outra.

8. mastigando
- agora lentamente, muito lentamente, mastigue.
- esteja consciente do som, da textura, do sabor e da mudança
- continue mastigando desta forma, muito lentamente, até que não sobre quase nada para mastigar

9. engolindo
- quando não houver praticamente mais nada para mastigar, engula. Veja se consegue estar consciente da intenção de engolir assim que ela aparece de início

10. terminando

- o melhor que conseguir, siga o que sobra da passa à medida que ela se move na direcção do seu estômago e perde totalmente o seu rasto
- como é que o seu corpo se sente agora que finalizou o exercício?
- o que é que notou que possa não ter estado consciente antes?

B - QUESTIONÁRIOS

Questionários vários (MAW, C, 5)

- Escalas de Depressão (DASS21)
- Global Problem Scale Fear Questionnaire
- Sickness Absence Data (ex. caso da empresa LANCASHIRE CAE onde no início do programa acusavam 80% na escala Stress DASSS21 e no final apenas 33%).

FFM - Five Facet Mindfulness (Artigo APS, 2)

- Observar
- Descrever
- Agir com consciência
- Não julgamento das experiências internas
- Não reactividade às experiências internas

Questionário Health, Relationship, Work and Play Behaviors (M&A, 44)

Instruções:
Preencha cada um dos inventários, assinalando as afirmações com as quais se identifica. No final some o total de respostas assinaladas, assim como o sub-total de cada categoria (A, M e PS).

1. Inventário de comportamentos de saúde

Não faço exercício físico numa base regular porque tenho pouca energia ou não me sinto motivado	☐	PS
Passo muito tempo a tirar da cabeça pensamentos, imagens ou memórias negativas	☐	A
Coloco objectivos para melhorar a saúde (ex. deixar de fumar) mas desisto passado pouco tempo	☐	PS
Tendo a beber, tomar drogas ou fumar cigarros para me ajudar a controlar os sentimentos	☐	A
Raramente me envolvo em práticas de teor espiritual (ex. igreja, yoga, meditação, escrever diário, passear na natureza, etc.)	☐	M
No meu tempo livre passo muito tempo a ver TV, ler ou limpar, o que me ajuda a distrair do que sinto	☐	A
Passo muito tempo a analisar porque estou deprimido/a e a tentar descobrir como ficar melhor	☐	A
Acho difícil ter comportamentos saudáveis (ex. andar, respirar profundamente, vizualizar) que me ajudem a relaxar e abrandar durante o dia	☐	M
Não tenho uma rotina antes de deitar que me permita relaxar, rever o meu dia e preparar-me para um sono reparador	☐	M
Descubro que passo muito do meu tempo livre a “sonhar acordado/a”	☐	M
Uso a comida para me ajudar a sentir-me bem, apesar de não conseguir o mesmo sendo mais activo	☐	PS

TOTAL: _____ SUBTOTAIS: A:_____ M:_____ PS:_____

2. Inventário de comportamentos relacionais

Tendo a não incomodar amigos e familiares com as minhas necessidades e desejos porque não quero chateá-los	☐	PS
Tendo a isolar-me dos amigos e família porque não quero entrar em conflitos ou em desacordo com eles	☐	PS
Evito os meus amigos porque penso que eles não me querem realmente ver	☐	A
Passo muito tempo a pensar sobre coisas desagradáveis que os outros me fizeram no passado	☐	M
Passo muito tempo e energia a tomar conta das necessidades dos outros e tendo a negligenciar as minhas e o que quero	☐	PS
Muito do tempo acho difícil apenas estar presente com o meu parceiro/a, filhos ou outras pessoas de quem sou próximo	☐	M
Controlo o que deixo que as outras pessoas saibam sobre mim de forma a garantir que não me rejeitam ou ridicularizam	☐	A
Muitas vezes “bato” nas pessoas e depois “fujo” para dentro da minha “casca” para evitar lidar com elas.	☐	A
Passo muito tempo a pensar sobre como os outros me falharam no passado	☐	M
Digo às pessoas o que elas querem ouvir apenas para as levar a pararem de interagir comigo	☐	A
Evito agir sobre um problema se o mesmo puder envolver conflito com o meu parceiro, crianças, familiares ou outras pessoas próximas	☐	PS

TOTAL: _____ SUBTOTAIS: A:_____ M:_____ PS:_____

3. Inventário de comportamentos laborais

Evito pôr-me em posições onde possa falhar no meu trabalho, mesmo que isso signifique não avançar na carreira	☐	A
Perdi algum do meu trabalho/escola porque me sentia com pouca energia para ir	☐	PS
Quando alguém critica o meu trabalho acho muito difícil continuar a tentar	☐	A
Não gosto realmente do que faço mas nunca fiz muito para mudar as coisas	☐	M
Falhei a finalizar projectos no trabalho/escola por procrastinar muito tempo	☐	PS
Passo muito tempo na escola/trabalho a sonhar acordado em vez de me focar no que é importante	☐	M
Quanto mais importante é um projecto/tarefa, mais provável é que fique "bloqueado" em fazê-lo	☐	A
Parece que vou com a "corrente" no trabalho/escola	☐	M
Quando tenho um conflito com um superior, tento que a coisa rebente por si sem dizer nada sobre isso	☐	PS
Nunca pediria um aumento (dinheiro ou responsabilidades) se pensasse que a resposta seria não	☐	A
Não me sinto desafiado ou a crescer no meu trabalho mas também não tenho feito nada para isso	☐	PS

TOTAL: _____ SUBTOTAIS: A:_____ M:_____ PS:_____

4. Inventário de comportamentos de lazer

Raramente participo em actividades divertidas ou relaxantes. Apenas não estou para aí virado	☐	PS
Acho muito difícil ter prazer em actividades a solo	☐	M
Tendo a evitar actividades divertidas/de relaxamento porque normalmente sinto-me pior quando reparo que não me estou a divertir/relaxar	☐	A
Fico frustrado quando tenho tempo livre porque me distraio e acabo por não fazer nada	☐	M
Prefiro ficar em casa do que ir a um parque divertir-me, porque não sei como relaxar em situações divertidas	☐	M
Muitas vezes decido não ir andar a pé ou fazer algo divertido de forma a que possa preservar a minha limitada energia	☐	PS
Descubro que passo muito do meu tempo livre a sentir-me aborrecido	☐	M
Quando tento fazer algo divertido ou relaxante foco-me em como me estou a sentir e não no que estou a fazer	☐	A
Evito participar em actividades divertidas com outras pessoas porque posso ver que elas se estão a divertir mais do que eu	☐	A
Até um pequeno obstáculo me pode impedir de participar numa actividade que podia ser agradável	☐	PS
Parei praticamente de fazer *hobbies* ou outras actividades que me estimulem ou façam sentir bem comigo mesmo	☐	PS

TOTAL: _____ SUBTOTAIS: A:_____ M:_____ PS:_____

Passo 1:
Coloque os subtotais de cada um dos questionários na tabela abaixo e reflicta nas seguintes questões.

INVENTÁRIO/SUB-TOTAIS	A	M	PS	TOTAIS
1. Comportamentos de saúde				
2. Comportamentos relacionais				
3. Comportamentos laborais				
4. Comportamentos de lazer				
TOTAIS				

Reflexão
Qual o inventário onde pontuou mais?
E em termos de áreas (A, M e PS), houve alguma que se tenha destacado mais?

Passo 2:
Transponha os totais da linha de baixo para cada uma das réguas abaixo

A = Aceitação vs Rejeição de experiências internas indesejáveis															
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Pouco provável rejeitar as experiências internas indesejáveis								Muito provável rejeitar as experiências internas indesejáveis							

M = Comportamento presente (*mindful*) vs viver em piloto automático														
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Pouco provável de operar em piloto automático								Muito provável de operar em piloto automático						

PS = Resolução de problemas por aproximação vs por afastamento															
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Pouco provável evitar a resolução de problemas								Muito provável evitar a resolução de problemas							

Inventário de Estilos Emocionais - Richard Davidson (ELB, 48-)

Richard Davidson desenvolveu um inventário para aferir os diferentes estilos emocionais. Poderá responder directamente e/ou pedir a pessoas que o conheçam que lhe dêem também a sua perspectiva.

Responda a todas as questões com Verdadeiro ou Falso e da forma mais intuitiva possível. Resista a analisar cada frase e a ver se existem excepções. Responda a primeira resposta que a sua intuição disser.

Dimensão 1: Resiliência

Esta dimensão refere-se à nossa capacidade de recuperar após um evento que nos retira do estado normal de balanço. Move-se entre dois extremos de um continuum: 1 - Rápido a recuperar até 10 - Lento a recuperar.

Dimensão 1 - Resiliência	V/F
1. Tem um pequeno desentendimento com um amigo próximo ou com o seu companheiro/a - algo mais próximo de “Não, é a tua vez de lavar os pratos” do que de “enganaste-me com outra pessoa”. Fico tipicamente desgastado por várias horas ou mais.	
2. Se outro condutor se mete à frente de todos após uma longa fila de trânsito, rapidamente ignoro isso em vez de ficar a pensar no assunto por muito tempo.	
3. Quanto senti um pesar profundo, como a morte de alguém próximo, isso interferiu com a minha capacidade de funcionar por vários meses.	
4. Se faço um erro no trabalho e sou repreendido por isso, consigo facilmente lidar com a situação e integrá-la como uma experiência de aprendizagem.	
5. Se experimento um restaurante novo e descubro que a comida é horrível e o serviço mau, isso arruina toda a minha noite.	
6. Se estou preso no trânsito por causa de um acidente que aconteceu mais à frente, quando passo o engarrafamento, apesar de tipicamente ficar aliviado ainda fervo por dentro.	
7. Se o meu esquentador se avaria, isso não afecta muito o meu humor, visto que sei que posso chamar um canalizador que o consiga arranjar.	
8. Se conheço uma mulher/homem maravilhosa/o e lhe pergunto se quer sair novamente e resposta for não, isso tipicamente me coloca com mau humor durante horas ou até mesmo dias.	
9. Se estiver a ser considerado para um prémio profissional importante ou uma promoção e a mesma for para outra pessoa que considero menos qualificada, consigo ultrapassar isso muito rapidamente.	
10. Numa festa, se estiver a ter uma conversa com uma pessoa desconhecida agradável e se ficar completamente sem saber o que dizer quando me pergunta sobre mim, tendo a repetir várias vezes esta situação na minha mente - desta vez incluindo o que deveria ter dito - por horas ou até dias depois do evento.	

Chave:
Marcar 1 ponto em todas as questões Verdadeiras: 1, 3, 5, 6, 8, 10
Marcar 1 ponto em todas as questões Falsas: 2, 4, 7, 9

Dimensão 2: Perspectiva (outlook)

Esta dimensão refere-se à nossa capacidade de antecipar um futuro positivo, assim como de suster emoções positivas ao longo do tempo, quer depois de algo positivo acontecer, quer como resultado de se envolver emocionalmente em pensamentos positivos, como pensar em alguém de quem gosta.. Move-se entre dois extremos de um continuum: 1 - Negativo até 10 - Positivo

Dimensão 2 - Perspectiva	V/F
1. Quanto sou convidado a conhecer novas pessoas, fico entusiasmado com isso, pensando que se podem tornar meus amigos, em vez de ver isso como um fardo, imaginando que essas pessoas não valem a pena de conhecer.	
2. Quando avalio um colega, foco-me nos detalhes sobre áreas em que ele precisa de melhorar em vez de no seu desempenho positivo como um todo.	
3. Acredito que os próximos 10 anos serão melhores para mim do que os últimos 10.	
4. Confrontado com a possibilidade de me mover para uma nova cidade, penso nisso como um passo ameaçador na direcção do desconhecido.	
5. Quando algo pequeno mas inesperado e positivo me acontece pela manhã (ex. ter uma grande conversa com um desconhecido), o estado de humor positivo desvanece-se em minutos.	
6. Quando vou a uma festa e estou a passar um bom momento logo no início, esse sentimento positivo tende a prolongar-se durante toda a noite.	
7. Descubro que cenas bonitas como um por do sol rapidamente perdem o interesse e que fico aborrecido com facilidade.	
8. Quando acordo de manhã consigo pensar numa actividade agradável que planeei e esse pensamento coloca-me num estado de humor positivo que dura todo o dia.	
9. Quando vou a um museu ou a um concerto, os primeiros minutos são realmente muito agradáveis mas a sensação depois não dura muito.	
10. Muitas vezes sinto que em dias ocupados consigo passar de evento em evento sem me sentir cansado.	

Chave:
Marcar 1 ponto em todas as questões Verdadeiras: 1, 3, 6, 8, 10
Marcar 1 ponto em todas as questões Falsas: 2, 4, 5, 7, 9

Dimensão 3: Intuição Social

Esta dimensão refere-se à nossa capacidade de ler o estado emocional dos outros, através da correcta interpretação da sua linguagem corporal, tom de voz, expressões faciais, etc.. Move-se entre dois extremos de um continuum: 1 - Confuso até 10 - Socialmente intuitivo

Dimensão 3 - Intuição Social	V/F
1. Quando falo com pessoas, noto muitas vezes pistas sociais subtis sobre as suas emoções - desconforto, raiva, etc - antes de eles se aperceberem destes estados neles próprios	
2. Dou comigo muitas vezes a observar as expressões faciais e a linguagem corporal	
3. Descubro que não faz diferença para mim falar com as pessoas ao telefone ou presencialmente, pois raramente obtenho informação adicional por estar a olhar para a pessoa com quem estou a falar	
4. Muitas vezes sinto-me como se soubesse mais sobre os sentimentos dos outros do que eles próprios	
5. Sou muitas vezes supreendido quando alguém com quem estou a falar fica com raiva ou perturbado com algo que eu tenha dito, por nenhuma razão aparente	
6. Num restaurante, prefiro sentar-me ao lado de alguém com quem estou a falar, de forma a não ter que estar a olhar directamente para a sua cara	
7. Dou muitas vezes comigo a responder ao desconforto ou sofrimento de outra pessoa com base num sentimento intuitivo em vez de com base numa conversa explícita	
8. Quando estou em espaços públicos com tempo para matar, gosto de observar as pessoas à minha volta	
9. Acho desconfortável quando alguém que praticamente não conheço me olha directamente nos olhos durante uma conversa	
10. Consigo facilmente perceber se alguém está a aborrecer outra pessoa simplesmente olhando para ela	

Chave:
Marcar 1 ponto em todas as questões Verdadeiras: 1, 2, 4, 7, 8, 10
Marcar 1 ponto em todas as questões Falsas: 3, 5, 6, 9

Dimensão 4: Auto-consciência

Esta dimensão refere-se à nossa capacidade de estarmos conscientes de nós próprios, especialmente das pistas que o nosso corpo nos dá. Move-se entre dois extremos de um continuum: 1 - Auto-opaco até 10 - Auto-consciente.

Dimensão 4 - Auto-consciência	V/F
1. Muitas vezes quando alguém me pergunta por que estou triste ou zangado, respondo (ou penso para mim), “mas não estou”	
2. Quando as pessoas próximas de mim me perguntam porque tratei outra pessoa de forma tão brusca ou má, muitas vezes discordo por achar que não o fiz	
3. Frequentemente - mais de um par de vezes por mês - descubro que o meu coração está a acelerar ou que o meu pulso está forte, e não faço ideia do porquê	
4. Quando observo alguém a sofrer, sinto a dor em mim próprio quer a nível emocional, quer físico	
5. Estou muitas vezes certo sobre aquilo que estou a sentir e consigo expressar isso por palavras	
6. Muitas vezes noto dores e não faço ideia de onde vêm	
7. Gosto de passar tempo quieto e relaxado, simplesmente sentindo o que se passa dentro de mim	
8. Acredito que muitas realmente habito no meu corpo e que me sinto em casa e confortável com ele	
9. Estou fortemente orientado para o mundo exterior e raramente noto o que se passa dentro do meu corpo	
10. Quando faço exercício, estou muito sensível às mudanças que isso produz no meu corpo	

Chave:
Marcar 1 ponto em todas as questões Verdadeiras: 4, 5, 7, 8, 10
Marcar 1 ponto em todas as questões Falsas: 1, 2, 3, 6, 9

Dimensão 5: Sensibilidade ao contexto

Esta dimensão pode ser vista como a expressão externa da Auto-Consciência, referindo-se à nossa capacidade de estarmos sintonizados com o ambiente social que nos rodeia. Move-se entre dois extremos de um continuum: 1 - Dessintonizado até 10 - Sintonizado.

Dimensão 5 - Sensibilidade ao contexto	V/F
1. Já me foi dito por pessoas próximas que sou muitas vezes insensível aos sentimentos dos outros	
2. Já me disseram ocasionalmente que me comportei de forma inapropriada, o que me surpreendeu	
3. Já muitas vezes me vi em situações complicadas no trabalho ou com amigos, por ter sido demasiado íntimo com um superior ou muito jovial quando um amigo estava a sofrer	
4. Quando falo com pessoas, muitas vezes tendo a afastar-me de forma a aumentar a distância entre nós	
5. Dou comigo muitas vezes a censura o que ia para dizer por sentir que algo na situação o faria ser desapropriado (ex. antes de responder a "Amor, estas calças fazem-me parecer gorda?"	
6. Quando estou num sítio público como um restaurante, estou especialmente atento à modulação da minha voz, monitorizando quão alto estou a falar	
7. Já fui frequentemente relembrado em público para evitar mencionar nomes de pessoas que possam estar por perto	
8. Estou muitas vezes consciente se já estive num sítio antes, mesmo que seja uma estrada em que passei há muitos anos.	
9. Noto quando alguém está a agir numa forma que parece fora de contexto, como comportar-se de forma muito casual no trabalho	
10. Já me foi dito por pessoas próximas que mostro boas maneiras com desconhecidos e em situações novas	

Chave:
Marcar 1 ponto em todas as questões Verdadeiras: 1, 5, 6, 8, 9, 10
Marcar 1 ponto em todas as questões Falsas: 2, 3, 4, 7

Dimensão 6: Atenção

Esta dimensão refere-se à nossa capacidade de focarmos a nossa atenção livre de distracções. Move-se entre dois extremos de um continuum: 1 - Desfocado até 10 - Focado.

Dimensão 6 - Atenção	V/F
1. Consigo concentrar-me num ambiente ruidoso	
2. Quando estou numa situação onde muitas coisas se estão a passar e existe uma grande quantidade de estímulos sensoriais, como numa festa, numa multidão ou num aeroporto, consigo manter-me focado sem me perder num comboio de pensamentos ou em algo particular que tenha visto	
3. Se decido focar a minha atenção numa tarefa específica, descubro que sou facilmente capaz de o fazer e de a manter aí	
4. Se estou em casa a tentar trabalhar, os barulhos da televisão ou de outras pessoas distraiem-me bastante	
5. Descubro que se me sentar quieto mesmo que por uns momentos, um fluxo de pensamentos invadem a minha mente e dou por mim seguindo múltiplas linhas de pensamento, muitas vezes sem saber como cada um começou	
6. Se sou distraído por um evento inesperado, consigo refocar a minha atenção para o que estava a fazer	
7. Durante períodos de relativa quietude, como quando estou sentado num comboio, num autocarro ou à espera numa linha numa loja, noto muitas das coisas à minha volta	
8. Quanto um importante projecto a solo requer a minha atenção plena e focada, tento trabalhar no sítio mais sereno que conseguir encontrar	
9. A minha atenção tente a ser capturada por estímulos e eventos no ambiente, e é difícil para mim desligar-me disso quando acontece	
10. É fácil para mim falar com outra pessoa numa situação confusa, como uma festa ou num cubículo no escritório; consigo dessintonizar-me dos outros mesmo quando, no ambiente, consigo ouvir o que eles estão a dizer	

Chave:
Marcar 1 ponto em todas as questões Verdadeiras: 1, 2, 3, 6, 7, 10
Marcar 1 ponto em todas as questões Falsas: 4, 5, 8, 9

GRELHA DE COTAÇÃO:

	Resiliência	
(Rápido a recuperar)	1----------10	(Lento a recuperar)
	Perspectiva	
(Negativa)	1----------10	(Positiva)
	Intuição Social	
(Confuso)	1----------10	(Socialmente Intuitivo)
	Auto-consciência	
(Opaco)	1----------10	(Auto-consciente)
	Sensibilidade ao contexto	
(Dessintonizado)	1----------10	(Sintonizado)
	Atenção	
(Desfocado)	1----------10	(Focado)

Fundo de Moral - Lista de valores (RL, 82-83)

Instruções:

O objectivo deste exercício é ajudar a clarificar quais os seus principais valores e crenças. Visto serem elementos que mudam com o tempo, poderá ser útil fazer este exercício de tempos a tempos. Estar consciente dos valores requer uma reflexão periódica sobre as suas crenças e a importância que têm para si neste ponto da sua vida.

Abaixo irá encontrar uma lista de valores, crenças ou características pessoais. Poderá ser útil determinar graus de importância considerando que impacto teria na sua vida caso não pudesse agir segundo determinado valor ou crença.

Preenchimento:

1. Da listagem abaixo marque com um asterisco ou circulo quais os 15 itens mais importantes para si.
2. Dessa listagem identifique os 5 que considera mais importantes e escreva-os na primeira caixa à direita.
3. Da listagem final hierarquize-os na segunda caixa do mais importante (1) até ao menos importante (5).
4. A presente listagem reflecte a pessoa que é actualmente? Se não, representa a pessoa que gostaria de ser? Até que ponto está a ser fiel a estes valores?

Afecto
Afiliação
Alegria
Amar
Ambição
Amizade
Amor
Amor maduro
Arrumação
Assistir outros
Assumir riscos
Auto-confiança
Auto-controlo
Auto-respeito
Autoridade
Aventura
Beleza
Carinho
Companheirismo
Competência
Competitividade
Conformidade
Conquista
Contentamento
Contido

Contribuição para outros
Controlo
Cooperação
Coragem
Cortesia
Criatividade
Cuidar
Dependência
Desafio
Desenvolvimento Pessoal
Disciplina
Diversão
Educado
Eficiência
Envolvimento
Espiritualidade
Estabilidade
Estatuto
Fama
Felicidade
Felicidade familiar
Fiável
Ganhar
Genuíno
Honestidade

Igualdade
Imaginação
Independência
Inovação
Integridade
Intelecto
Lazer
Liberdade
Limpeza
Livre escolha
Lógica
Melhorar sociedade
Mente Aberta
Natureza
Obediência
Ordem
Orgulho
Paz
Perdão
Pertença
Poder
Prazer
Prazer
Racionalidade
Realização

Reconhecimento
Religião
Respeito
Responsabilidade
Riqueza
Sabedoria
Salvação
Saúde
Segurança económica
Segurança familiar
Segurança nacional
Simbolismo
Sinceridade
Sucesso
Ternura
Trabalho de equipa
Tranquilidade
Vida confortável
Vida excitante

Quais os 5 principais itens que escolhe?

-
-
-
-
-

Hierarquize-os por ordem de importância

-
-
-
-
-

Questionário 5 Facetas de Mindfulness (Baer, R. A.)

Este instrumento é baseado na análise factorial de 5 questionários independentes de mindfulness. A análise revelou 5 factores que parecem representar o mindfulness como é actualmente conceptualizado. As cinco facetas são:
- observar
- descrever
- agir com consciência
- não julgamento da experiência interior
- não reactividade à experiência interior

Por favor classifique cada afirmação usando a seguinte escala e escrevendo o número que melhor descreva a sua opinião ou o que é geralmente verdadeiro para si:
1 - Nunca ou muito raramente verdade
2 - Raramente verdade
3 - Por vezes verdade
4 - Muitas vezes verdade
5 - Quase sempre ou sempre verdade

Afirmações	Escala 1-5
1. Quando vou a andar, noto deliberadamente as sensações do meu corpo a mover-se	
2. Sou bom a encontrar palavras que descrevem os meus sentimentos	
3. Critico-me por ter emoções inapropriadas ou irracionais	
4. Percepciono os meus sentimentos e emoções sem ter que reagir a eles	
5. Quando faço coisas a minha mente vagueia e sou facilmente distraído	
6. Quando tomo um duche ou um banho, estou alerta às sensações da água no meu corpo	
7. Consigo facilmente expressar as minhas crenças, opiniões e expectativas por palavras	
8. Não presto atenção ao que estou a fazer porque fico a sonhar acordado, preocupado ou distraído	
9. Observo os meus sentimentos sem me perder neles	
10. Digo a mim próprio que não devia estar a sentir-me da forma como me sinto	
11. Noto como as comidas e bebidas afectam os meus pensamentos, sensações corporais e emoções	
12. É difícil para mim encontrar as palavras que descrevam o que estou a pensar	
13. Sou facilmente distraído	
14. Acredito que alguns pensamentos são anormais ou maus e que não devia pensar dessa forma	
15. Presto atenção às sensações, como o vento no cabelo ou o sol na cara	
16. Tenho dificuldade em pensar nas palavras certas para expressar como me sinto sobre certas coisas	
17. Faço avaliações sobre se os meus pensamentos são bons ou maus	

Afirmações	Escala 1-5
18. Acho difícil estar focado no que está a acontecer no presente	
19. Quanto tenho pensamentos ou imagens aflitivas dou “um passo atrás” e fico consciente do pensamento ou da imagem sem me deixar levar por ele	
20. Presto atenção aos sons, como o tic-tac dos relógios, o cantar dos pássaros ou os carros a passar	
21. Em situações difíceis, consigo parar sem reagir imediatamente	
22. Quanto tenho uma sensação no corpo, é difícil para mim descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas	
23. Parece que estou a “correr em automático”, sem muita consciência do que estou a fazer	
24. Quanto tenho pensamentos ou imagens aflitivas, sinto-me calmo pouco depois	
25. Digo a mim próprio que não devo pensar da forma como penso	
26. Noto os cheiros e aromas das coisas	
27. Mesmo quando me sinto terrivelmente perturbado consigo arranjar forma de colocar isso em palavras	
28. Apresso-me nas actividades sem estar realmente atento a elas	
29. Quanto tenho pensamentos ou imagens aflitivas sou capaz de os notar sem reagir a eles	
30. Penso que algumas das minhas emoções são más ou desapropriadas e que não as devia sentir	
31. Noto alguns elementos visuais na arte ou na natureza, como as cores, formas, texturas ou padrões de luz e sombra	
32. A minha tendência natural é por as minhas experiências em palavras	
33. Quando tenho pensamentos ou imagens aflitivas, simplesmente noto-as e deixo-as ir	
34. Faço trabalhos ou tarefas automaticamente sem estar consciente do que estou a fazer	
35. Quando tenho pensamentos ou imagens aflitivas, julgo-me a mim próprio como bom ou mau, dependendo do conteúdo do pensamento/imagem	
36. Presto atenção a como as minhas emoções afectam os meus pensamentos e comportamentos	
37. Consigo usualmente descrever como me sinto no momento com um detalhe considerável	
38. Dou por mim a fazer coisas sem prestar atenção	
39. Desaprovo-me a mim próprio quando tenho ideias irracionais	

Pontuação

Factores e itens a pontuar	Soma
OBSERVAÇÃO 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36	
DESCRIÇÃO 2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37	
AGIR COM CONSCIÊNCIA 5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R	
NÃO JULGAMENTO 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R	
NÃO REACÇÃO 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33	

Questionário de florescimento (Ed Diener and Robert Biswas-Diener)

Irá encontrar abaixo 8 afirmações com as quais poderá concordar ou discordar. Usando uma escala de 1 a 7, como indicado abaixo, indique o seu grau de acordo com cada afirmação.

7 - Concordo plenamente
6 - Concordo
5 - Concordo ligeiramente
4 - Não concordo nem discordo
3 - Discordo ligeiramente
2 - Discordo
1 - Discordo plenamente

Afirmações	Escala 1-7
Levo uma vida com propósito e com sentido	
As minhas relações sociais são recompensadoras e apoiantes	
Estou envolvido e interessado nas minhas actividades diárias	
Contribuo activamente para a felicidade e bem-estar dos outros	
Sou competente e capaz nas actividades que são importantes para mim	
Sou uma boa pessoa e vivo uma vida boa	
Sou optimista quanto ao meu futuro	
As pessoas respeitam-me	
TOTAL	

Pontuação:
Some as respostas, variando de 1 a 7, de todos os itens. O leque possível de resultados anda entre 8 (mínimo) e 56 (máximo). Um alto resultado representa uma pessoa com muitos recursos e forças a nível psicológico.

C - EXERCÍCIOS BREVES DE DIAGNÓSTICO

Mindfulness & Resonant Leadership (RL, 144, 226-)

- Wake up call
- Morning Meditation
- Holistic Balance
- Defensive Routines (Já traduzido - ver caderno ZB)
- Name that feeling
- Watch, look and listen
- Check it out
- ...

Hope & Resonant Leadership (RL, 84, 85, 174)

- My hopes & dreams
- What I want to do at some point in the future
- What would I do if
- Look for themes
- Career Rythms
- Life Rythms
- ...

Compassion & Resonant Leadership (RL, 200)

- Who helped me?
- Compassion Practice
- ...

Síndrome do Sacrifício (RL, 54)

Instruções:
Por vezes começamos a ser levados por situações de stress, entrando no chamado "Síndroma do Sacrifício". Para tal é importante estarmos atentos a algumas pistas que nos poderão indicar se estamos a "escorregar" para o lado dissonante da liderança e do comportamento, influenciando negativamente todas as pessoas que nos rodeiam.

Analise a lista abaixo e assinale as afirmações com as quais se identifica no momento.

Estou...

...a trabalhar mais e com menos resultados	☐
...a chegar tarde a casa ou a sair cada vez mais cedo	☐
...a sentir-me cansado/a, mesmo depois de ter dormido	☐
...a ter problemas em adormecer, ou acordo a meio da noite	☐
...a encontrar menos tempo (ou nenhum) para fazer coisas que anteriormente me davam prazer	☐
...raramente relaxado, ou apenas relaxado com recurso a álcool ou medicamentos	☐
...a beber mais café diariamente	☐

Noto diferenças em mim ou nas minhas relações, como...

...já não conseguir falar dos meus problemas com o(a) meu(minha) companheiro(a)	☐
...já não me preocupo com o que como, ou como demais ou de menos	☐
...não me consigo lembrar da última vez que tive uma longa conversa com um amigo de confiança ou com um membro da minha família	☐
...os meus filhos pararam de me pedir para os ajudar nos trabalhos ou para participar nas suas brincadeiras	☐
...deixei de frequentar os meus locais de "culto" ou deixei de ter tempo para simplesmente estar relaxado a contemplar o que me rodeia	☐
...deixei de praticar desporto como costumava fazer	☐
...deixei de sorrir ou rir como costumava fazer	☐

Eu…

…sinto dores de cabeça, de costas, ou dor em geral com frequência	☐
…tomo de forma rotineira antiácidos ou analgésicos	☐
…sinto que tudo o que faço já não tem a mínima importância ou o impacto que eu queria que tivesse	☐
…sinto que ninguém consegue compreender o que preciso de fazer ou a quantidade de trabalho que tenho	☐
…sinto-me por vezes meio "dormente" ou reajo de forma inapropriada a situações, com emoções fortes	☐
…estou demasiado atarefado para procurar novas experiências, ideias ou novas formas de fazer as coisas	☐
…penso frequentemente em como "escapar" à minha situação actual	☐

Nota: Todas as afirmações apresentadas são comuns a pessoas que não estão a conseguir recuperar dos momentos de stress que sentem. Quanto mais situações assinalou mais probabilidade tem de estar "dissonante".

Reflexão:
Reflicta individualmente sobre a possibilidade de estar a entrar no "Síndroma do Sacrifício" e anote que medidas poderá realizar para se "renovar".
(Dica para equilíbrio: para cada momento de stress deverão existir 3 a 4 de renovação)

Rotinas defensivas (RL, R. II-11)

Instruções:
Quando estamos sobre stress crónico temos tendência para nos virarmos para as nossas habituais rotinas defensivas para no sentirmos um pouco mais em controlo. Há pessoas que têm mais tendência para interiorizar os problemas, outras para os exteriorizar. Outra forma de lidar com os problemas tem a ver com a aproximação vs afastamento dos mesmos. Use este exercício para perceber quais as suas principais rotinas defensivas e como é que elas podem estar a afectar a sua vida a das pessoas que o/a rodeiam.

Passo 1:
Assinale todos os comportamentos que costuma adoptar quando está sob situações de stress.

A. Aproximar e interiorizar

Tendo a ir trabalhar mais cedo e a sair mais tarde	☐
Continuo a adicionar novos projectos ou a assumir mais papéis, apesar da falta de realismo em termos de datas-limite ou da qualidade dos resultados	☐
Recordo a mim próprio constantemente sobre as altas expectativas que outros têm sobre mim	☐
Espero que todas as pessoas tenham um desempenho superior, segundo as minhas expectativas	☐
Não consigo dizer “não”	☐

B. Evitar e Exteriorizar

Foco-me nos aspectos negativos das situações	☐
“Visto” a raiva e o desapontamento como uma “medalha de honra”	☐
Critico ou torno-me cínico com aqueles que querem que as coisas mudem ou que tenham esperança	☐
Atribuo o meu estado de humor ou as circunstâncias à situação stressante ou a alguma pessoa “culpada”	☐
Junto pessoas que pensam como eu e vamos “beber uns copos” e falar sobre o que está mal	☐

C. Aproximar e Exteriorizar

Sou a única pessoa que sabe a(s) resposta(s)	☐
Se alguém discorda de mim eu chateio-me com ela ou faço-a sentir-se arrependida por não ter concordado comigo	☐
Os meus amigos mais chegados e conselheiros concordam sempre comigo	☐
Nunca vacilo nas decisões	☐

D. Evitar e interiorizar

Movo-me ainda mais "para dentro": o meu escritório, os meus projectos, os meus pensamentos e preocupações	☐
Torno-me desligado das relações com colegas, amigos e família	☐
Comunico de forma breve e directa, usando apenas a informação "essencial"	☐
Apenas a minha missão e objectivos parecem importantes	☐
Não sinto que precise de informação ou ajuda de outras pessoas	☐
Os outros parece que apenas se atravessam no meu caminho	☐

Passo 2:
Escolha o "TOP 5" e preencha a seguinte tabela (pode usar outra folha para o efeito)

As minhas rotinas defensivas	Aproximar vs Evitar Interiorizar vs Exteriorizar	Como me afecta: corpo, mente, emoções e espírito	Como afecta as minhas relações laborais e pessoais	Como afecta o grau de dissonância vs ressonância no meu ambiente

Anzóis mentais (M&A, 143)

PARTE 1 (reflexão)
Tome algum tempo para pensar sobre situações do passado e do presente na qual a sua mente tenha sido "pescada" num "anzol mental" (pensamento/emoção forte e recorrente). Escreva abaixo as formas particulares desta "inteligência" o mais próximo que conseguir. Deixe por enquanto a parte da "alcunha".

“Inteligência” da mente reactiva	**Registo**	**Alcunha**
1 - Inteligência sobre as minhas qualidades negativas a nível pessoal		
2 - Inteligência sobre o que me posso permitir pensar e não pensar, sentir, lembrar ou sentir		
3 - Inteligência sobre resultados futuros negativos caso tente lidar com um problema pessoal		
4 - Inteligência relativa à comparação de como estou a ir na vida e de como deveria estar		
5 - Inteligência sobre como estou a ir na vida e de como outras pessoas estão		
6 - Inteligência relativa ao foco em erros pessoais que fiz e de como eles me impedem de ter uma vida com significado		
7 - Inteligência sugerindo que outras pessoas podem dizer sobre quão mal estou a ir		
8 - Inteligência sugerindo que não devo chatear os outros com os meus problemas		

Debriefing:
O que descobriu à medida que trabalhou neste exercício? Existiram temas que reapareceram em várias categorias? Alguma vez deu consigo a argumentar que alguns "anzóis" podem representar a verdade? Isto é o que os "anzóis" fazem; eles levam-nos a que os mordamos e depois lutamos com eles no fim de estarmos presos. Quanto mais lutamos mais fundo eles ficam presos.

PARTE 2 (visualização)
Imagine que o seu carro é o primeiro estacionado em frente a uma passagem de nível e que um longo comboio está a passar muito lentamente à sua frente. É fim do dia e está a caminho de casa. Não tem pressa nenhuma. Visto que está mesmo em frente à linha, o comboio é realmente a única coisa que consegue ver. Agora, imagine que as carruagens deste comboio são únicas. Têm grandes quadros brancos de lado e convidam-no a escrever mensagens neles. As suas mensagens podem ser pensamentos, sentimentos, memórias ou sensações que experiencia à medida que olha. Podem ser imagens que a sua mente lhe oferece. Quando notar algum tipo de evento mental, pegue nele e coloque-o na carruagem à sua frente. Deixe cada evento mental ir com a carruagem à medida que ela se move na linha. Note o próximo evento mental que a sua mente lhe oferece, e coloque-o no quadro branco da próxima carruagem. Se notar que já não está a observar os carros e a colocar os eventos nos quadros, simplesmente repare que deixou o exercício e volte novamente à passagem de nível. Continue por pelo menos 5 minutos, trazendo a sua atenção de volta à passagem de nível sempre que necessário.

Debriefing:
O que notou quando tentou este exercício? A maioria das pessoas tem problemas em se manter na simples tarefa de observar os eventos mentais. Teve algum pensamento como "não estou a fazer isto correctamente" ou "estou a tentar colocar os eventos nas carruagens mas eles não vão"? O truque é pegar NESSES pensamentos e colocá-los também nas carruagens, permitindo que eles estejam lá mas que passem, tal como as outras experiências. Existiram alguns pensamentos, sentimentos, memórias ou sensações que totalmente o retiraram da postura de apenas observar? É o que acontece quando a mente nos "pesca". Então fundimo-nos com um evento privado e perdemos a perspectiva de observador e ficamos vulneráveis para agir de forma automática, e muitas vezes de maneiras que não vão ao encontro dos nossos melhores interesses.

PARTE 3 (nomear):
Colocar a cada "anzol" uma alcunha e escrever cada um num cartão de 3 por 5, deixando um dos lados em branco.

PARTE 4 (visualização 2):
Continuar a visualização anterior, desta vez com as seguintes instruções:
Está a tomar tempo para simplesmente observar o mesmo comboio a passar lentamente. Agora pegue num dos cartões que escreveu com uma alcunha. Permita-se a si próprio gerar o pensamento, emoção, memória, sensação ou imagem que vem com essa alcunha. Agora coloque-o na carruagem da sua mente. Olhe para para ela do lado de fora da linha e simplesmente permita que a carruagem se mova com o seu tempo. O comboio pode parar brevemente e depois voltar a um ritmo mais regular. Respeite o ritmo do comboio e simplesmente note como ele é; não tente controlá-lo. Então pegue no próximo anzol/alcunha e faça o mesmo. Se começar a experienciar uma emoção ou pensamento negativo em resposta a algum dos anzóis, simplesmente coloque esse pensamento ou emoção na próxima carruagem. Continue com o processo até que tenha colocado todos os seus anzóis no comboio. Se notar que está a ser puxado por outro qualquer conteúdo mental, simplesmente coloque-o no comboio também. Simplesmente observe o comboio, mantenha-se no carro e lembre-se que o seu destino na vida é diferente do destino do comboio.

Debriefing:
Notou alguma diferença no grau de dificuldade entre os dois exercícios? Foi mais dificil colocar alguns anzóis nas carruagens? Neste exercício a sua mente pode puxá-lo com mais força, provovando uma perda de perspectiva sobre a tarefa. Perdeu-se em alguma actividade mental? Alguma vez se sentiu tentado a desistir? A maior parte das pessoas reportam que se perderam neste exercício vezes sem conta, por isso se tal lhe aconteceu não se culpe por isso. Simplesmente deixe que isso sirva para reforçar a importancia de uma prática diária deste tipo de exercícios desenhados para simplesmente observar com atenção plena. Este tipo de exercícios irão ajudá-lo a reforçar a capacidade de distinguir entre si e a sua mente. Isto permitirá-lhe voluntariamente desligar-se de um estado fusional quando reconhecer que a sua mente o está a fazer refém.

PARTE 5 (gratidão):
Visto que a mente está sempre a pensar, podemos aprender a ter distância dos nossos eventos mentais. Uma boa forma é, em vez de fugir dos nossos anzóis, mostrar gratidão por eles e deixá-los simplesmente ir.

Como funciona: sempre que notar um evento mental desagradável a aparecer, simplesmente diga "Obrigado mente, por me dares este [pensamento, emoção, memória, snesação] chamado [descrever a pista ou alcunha para o anzol]." Tente ganhar o hábito de fazer isto sempre que a mente o está a tentar tornar refém. Alguns exemplos de uma paciente:
"Obrigado, mente, por me dares este pensamento chamado RGF (rapariga gorda e feia)"
"Obrigado, mente, por me dares esta memória sobre o meu pai pensar que não sei fazer nada (PD - Pai Desiludido)"
- etc.

Barómetro físico (MW, 86)

Esta prática criada por Trish Bartley do Center for Mindfulness Research and Practice de Universidade de Bangor, desenvolveu esta prática para aumentar a consciência dos sentimentos que temos ao longo dos nossos dias.

Se tem um barómetro ou já alguma vez viu alguém a consultar um, sabe que primeiro se bate ligeiramente no vidro e depois se olha para ver em que direcção a agulha dentro do vidro se move. Se ela se move para cima, o pressão do ar está a subir e o tempo irá provavelmente melhorar; se for para baixo, provavelmente irá chover. Mas as coisas variam consoante as estações, por isso é muito complicado predizer o futuro. Podemos usar os nossos corpos de uma maneira similar de forma a termos informação sensível sobre como as coisas estão para nós a qualquer momento. Aqui está como o pode fazer:

1 - determine uma parte do seu corpo - por exemplo o peito, o abdómen, ou alguma zona entre os dois - que seja para si particularmente sensível ao stress e às dificuldades;

2 - uma vez que tenha localizado essa parte, isso pode tornar-se o seu “barómetro físico” e poderá sintonizar-se com ele, tomando atenção regularmente às sensações que lá sentir, em diferentes momentos, todos os dias. Se se sente stressado, provavelmente irá notar sensações de tensão ou desconforto. Dependendo da intensidade da dificuldade, estas sensações podem ser mais fortes ou menos fortes e podem mudar à medida que presta atenção a elas. Se experiência calma e prazer e depois se sintonizar, pode notar sensações bem diferentes.

3 - à medida que se torna mais habituado a ler o seu barómetro físico, poderá descobri que nota variações subtis que lhe oferecem informação detalhada e antecipada sobre como se está a sentir momento a momento, muito antes de estar consciente disso na sua mente.

4 - em qualquer momento que se sintonize com o seu barómetro físico, se quiser, pode fazer também de seguida um minuto mindful para o ajudar a estar presente com uma situação difícil ou com o desconforto. Alternativamente, poderá escolher apenas monitorizar as sensações no seu barómetro físico momento a momento e estar com elas tal como são. Simplesmente permitindo que as coisas sejam como são. Aceitando, o melhor que puder, como as coisas são actualmente e estando com a sua experiência de mudança, de momento a momento.

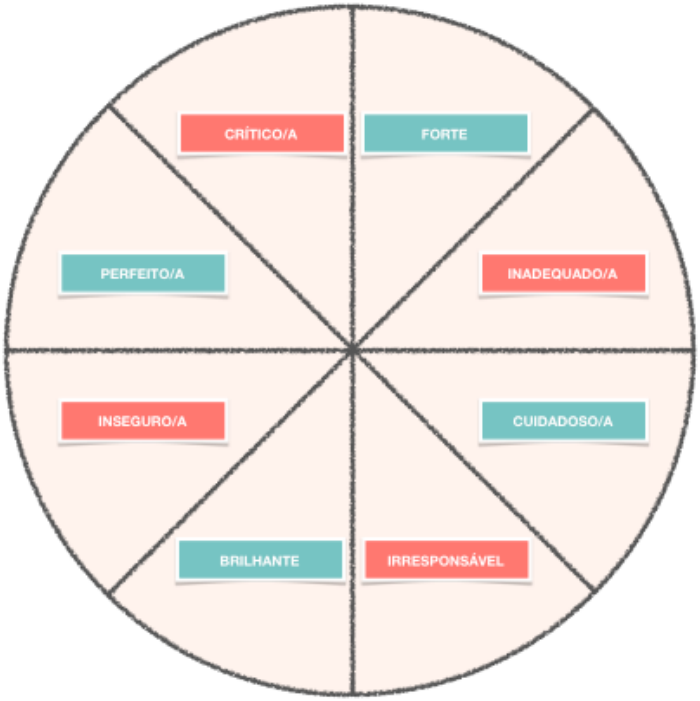
Life Story Wheel (M&A, 194)

Instruções:

A objectivo deste exercício é ilustrar a facilidade com que a nossa mente reactiva constrói e dá sentido a histórias à volta de simples estímulos.

Comece por pegar numa caneta e ponha-a a rodar em cima do círculo abaixo.
Deixe a caneta parar até apontar para um dos adjectivos.
Na tabela do lado indique até que ponto se identifica com esse adjectivo (ex. sou FORTE porque….)

Repita o processo duas ou três vezes, procurando novas palavras



Palavra	Breve história / justificação	Foi fácil escrever? Foi familiar? Quão verdadeira é?
	Sou assim porque…	
	Sou assim porque…	
	Sou assim porque…	

D - ACTIVAÇÃO FÍSICA PELA MENTE

Monitoring Exercise (MTh, 25)

Ver como o corpo reage ao ouvir repetidamente as seguintes palavras:
- NÃO (várias vezes)
- SIM (várias vezes)

Mudança de Paradigma (7HHEP, R. I)

Ver como o corpo reage ao ouvir esta história sobre as crianças barulhentas no comboio e o Pai que não as cala (antes - sem informação; depois - mãe tinha morrido)

Unhas no quadro (ELB, 112)

Ver como o corpo reage ao pensar na ideia de unhas a arranhar quadro

E - EXERCÍCIOS A PARES

Formal mindful conversation (SIY, 62-63)

As 3 partes para esta competência são ouvir, looping e dipping.
Ouvir significa dar o presente da atenção a quem está a falar.
Looping significa fechar o loop da comunicação, demonstrando que realmente ouvimos o que a pesso disse. Não tente lembrar-se de tudo: se realmente escutar, vai ouvir.
Dipping significa confirmar consigo próprio, saber como se está a sentir sobre aquilo que está a ouvir.
Parte da prática é tornar-se capaz de dar atenção plena a quem fala, com total consciência dos seus próprios sentimentos.

Instruções

Parte 1 - Monólogo

A pessoa A fala em monólogo por 4 minutos. Quando estiver a falar mantenha alguma consciência do corpo (esta é a parte de dipping). Os 4 minutos por inteiro pertencem a si, pelo que se ficar sem coisas par dizer podem ambos sentar-se em silêncio, e se entretanto surgir algo mais para dizer, pode fazê-lo.
A pessoa B ouve. O seu trabalho é dar total atenção a quem fala, como se fosse um presente, enquanto ao mesmo tempo mantém alguma consciência do corpo (mais uma vez a parte do dipping). Está a dar-lhe o presente da sua atenção, sem perder a consciência do seu corpo. Pode dar indicações que está a ouvir, mas não de forma exagerada. Também apenas poderá falar se for para dar indicações de que está a ouvir.

Parte 2 - resolução

Após esta dinâmica, a pessoa B repete à A o que pensa ter ouvido. A pessoa B pode começar por dizer "o que te ouvi dizer foi...". Imediatamente depois a pessoa A dá feedback dizendo se o que a pessoa B apanhou de certo ou de errado (ex. o que ela se esqueceu, o que interpretou de outra forma, etc.). Andem para trás e para a frente as vezes necessárias até que a A esteja completamente satisfeita de que a B a compreendeu. Façam isto o tempo que for necessário ou até o tempo terminar (6 minutos). Esta é a parte do looping.

Depois trocam de lugar, de forma a que a B possa falar e a A ouvir.

No final do exercício, passem 4 minutos numa meta-conversa, discutindo a experiência.

Alguns tópicos sugeridos:
- a sua auto-avaliação: impressões de si próprio, o que gosta, o que quer mudar, etc.
- uma situação difícil que aconteceu recentemente ou há mais tempo e que queira falar sobre.
- outro tópico qualquer que tenha interesse para si.

Informal mindful conversation (SIY, 63-65)

Pode praticar comunicação mindful durante qualquer conversa, mas é mais útil quando a comunicação está num impasse (ex. conflito).

As três partes para esta competência são ouvir, looping e dipping.
Ouvir significa dar o presente da atenção a quem está a falar.
Looping significa fechar o loop da comunicação, demonstrando que realmente ouvimos o que a pessoa disse.
Dipping significa confirmar consigo próprio, saber como se está a sentir sobre aquilo que está a ouvir.

Comece com uma escuta mindful (ver Mindful Listening). Dê a quem fala a sua atenção plena sem perder consciência do seu corpo. Se alguma emoção forte aparecer, tome consciência disso e, se possivel, deixe-a ir. Depois da pessoa expressar o seu ponto de vista, assegure-se que compreendeu em pleno, pedindo-lhe permissão para repetir de volta o que a ouviu dizer. Pode dizer algo como "o que disse é importante. Para garantir que ouvi correctamente o que disse, gostava de lhe repetir o que pensei ter ouvido. Isto está bem para si?". Se a pessoa disser que sim, repita o que ouviu e depois convide-a a dizer-lhe o que você percebeu correcta e incorrectamente. Depois da pessoa dizer, repita as correcções nas suas próprias palavras de forma a garantir que as compreendeu correctamente. Repita este processos até que pessoa esteja totalmente satisfeita de ter sido compreendida.
Depois de demonstrar que compreendeu a pessoa, é a sua vez de falar. Se estiver confortável em fazê-lo, pode explicar-lhe o processo de looping e respeitosamente convidar o outro a participar se quiser. Poderá dizer algo como "quero garantir que não temos mal entendidos, por isso se for ok para si, depois de eu falar, gostava de o convidar a deixar-me saber o que me ouviu dizer. Podemos fazer isso?" . Se a outra pessoa aceitar o convite, poderá aplicar o processo de looping.

Formal listening (SIY, 58-59)

Neste exercício vamos praticar escuta de uma forma diferente daquela a que estamos habituados. Iremos fazê-lo a pares, cada pessoa fazendo o papel de escutar e de falar.

Instruções para quem fala: isto será um monólogo. Irá falar ininterruptamente por 3 minutos. Se deixar de ter coisas para dizer, não tem problema; poderá sentar-se em silêncio e sempre que tiver algo a dizer, poderá fazê-lo. Os 3 minutos na totalidade pertencem-lhe, podendo usar o tempo da forma que quiser e saiba que sempre que quiser falar terá uma pessoa disponível para ouvir.

Instruções para quem ouve: o seu trabalho é escutar. Quando ouvir, dê a sua total atenção e presença à pessoa que está a falar. Não poderá colocar questões durante este tempo. Poderá demonstrar que está a ouvir através de expressões faciais, acenando com a cabeça ou através de pequenas frases como "estou a compreender", "hum hum", "percebo o que diz". Não poderá falar a não ser apenas nesse sentido. E se a pessoa que fala deixar de ter coisas para dizer, dê-lhe espaço para o silêncio, e esteja disponível para ouvir se ela voltar a falar.

Comecemos com cada pessoa a falar e a outra a ouvir por 3 minutos e depois trocamos, passando quem fala a ouvir e vice versa, por mais 3 minutos. Depois disso tenham uma meta-conversa de 3 minutos em que cada fala sobre como foi a experiência para si.

Alguns temas sugeridos para o monólogo:
- como se está a sentir neste momento;
- algo que tenha acontecido hoje e sobre o qual queira falar
- descrição pormenorizada sobre o período de almoço (ou outro) - (aula psicossomática)
- qualquer outro assunto.

Informal listening (SIY, 58-59)

Quando um amigo ou pessoa próxima estiver a falar consigo, adopte uma atitude generosa, dando a essa pessoa o presente da sua total atenção e de "tempo de antena". Lembre-se que por essa pessoa ser tão valiosa para si, ele ou ela merece todo o seu tempo e espaço necessário para se expressar.
À medida que ouve, dê a sua atenção plena a quem fala. Se der pela sua atenção a vaguear, simplesmente de forma gentil traga-a de volta à pessoa, como se ela fosse um objecto sagrado de meditação. Tanto quanto possível tente evitar falar, fazer questões ou liderar a conversa. Lembre-se que lhe está a dar o valioso presente de "tempo de antena". Pode reconhecer que ouve através de expressões faciais, acenando com a cabeça ou dizendo frases curtas como "compreendo", "estou a ver", etc.) mas tente não o fazer de forma exagerada, de forma a não conduzir a conversa. Se a pessoa deixar de ter coisas para dizer, dê-lhe espaço para o silêncio, e estava disponível para ouvir quando ela voltar a falar.

Empathic Listening (SIY, 181-182)

Este é um exercício de conversação mindful mas em vez de ouvirmos o conteúdo, ouvimos os sentimentos.

Escolham um par e façam turnos entre quem fala e quem ouve. Quem fala começa com um monólogo. Se for a pessoa que ouve, depois de ouvir o monólogo, pedimos que faça looping sobre o que ouviu que a pessoa estava a sentir. Noutras palavras, em vez de começar o looping por "o que te ouço dizer é..." começar por "o que te ouço sentir é...".

Temas sugeridos para o monólogo:
- uma situação difícil no trabalho ou um conflito que esteja a ter com um chefe, colega ou subordinado
- uma altura em que conseguiu sentir a dor do outro, ou quando o quis fazer mas foi incapaz
- qualquer outro tópico com "sumo" emocional

Meta-conversação
Depois de cada um ter falado e ouvido, tenham uma meta-conversa sobre como correram as conversas.

F - JOURNALING

AQAL (ILP, R., III, 60)

1. Responder às seguintes questões:
- do que é que estou consciente? (Cognição)
- o que é que eu preciso? (Necessidades)
- quem sou eu? (Auto-identidade)
- o que é importante para mim? (Valores)
- o que sinto sobre isto? (Inteligência emocional)
- o que acho bonito ou que me atrai? (Estético)
- o que é correcto fazer? (Desenvolvimento moral)
- como devemos interagir? (Desenvolvimento interpessoal)
- como é que vão fisicamente fazer isto? (Habilidade cinestesica)
- qual a minha preocupação ultima? (Espiritualidade)

2. Olhar para a sua própria história e ver como já respondeu a estas questões no passado.
- o que mudou?
- alguma evolução?

3. Se necessário, usar o modelo AQAL:
- UL (considerações interiores) - o que penso, sinto ou valorizo sobre esta situação?
- LL (comunicação) - como é que posso ter em consideração o maior número de pessoas, aos mais profundos níveis?
- LR (interconexões) - como é que os sistemas em que lido afectam o meu leque de escolhas? Como é que as minhas escolhas afectam estes sistemas?
- UL (avaliar possíveis acções) - que tipo de acção posso tomar face à situação?

4. Interpretar o outro (se necessário)
- de onde a pessoa vem?
- qual o quadrante/perspectiva em que se foca?
- em que altitude de consciência opera?
- que linhas se revelam fortes?
- que linhas se revelam fracas?
- em que tipo de estado está?
- qual o seu tipo de personalidade?

Job Inquiry (ILP, R., III, 61)

Questões por quadrante

UL (I)
- o que me apaixona?
- o que valorizo?
- que tipo de trabalho mais se ajusta à minha personalidade?
- que tipo de trabalho alavanca as minhas forças?
- que estados de espírito o trabalho requer e como posso aceder a eles?

LL (WE)
- que tipo de cultura organizacional procuro?
- que tipo de relações quero cultivar?
- o que é que a organização valoriza?

UR (IT)
- o que é que irei fazer realmente?
- como é que afectará a minha saúde?
- estou qualificado para o fazer bem?
- irei parecer um candidato atractivo?

LR (ITS)
- qual o salário e benefícios?
- permite um balanço flexível vida/trabalho?
- a localização geográfica é boa?
- existe possibilidade de progressão?
- qual o estado financeiro do sector?

Desenvolver esperança (RL, R. III, 7)

A - os meus sonhos e esperanças:
- onde quero estar daqui a 10, 20 anos?
- que tipos de pessoas quer ter à minha volta?
- como é a envolvente?
- como será uma semana típica?

B - O que quero fazer no futuro?
- numerar folha de 1 a 27
- escrever o que quer fazer antes e morrer

C - o que faria se...?
- imagine que recebeu uma herança elevada que lhe dá toda a liberdade financeira que precisa. O que mudava na sua vida e trabalho?

Desenvolver esperança - 2ª variante (ILTEI, curso, módulo 5.3)

1 - Se a sua vida fosse perfeita e todos os seus sonhos se tornassem realidade, como seria a sua vida pessoal e profissional em 10-15 anos? (VISÃO / ESPERANÇA)

2 - Quais os valores e virtudes que são mais importantes para si? Que tipo de pessoa adoraria ser? (MINDFULNESS)

3 - Quem te ajudou ao máximo a te tornares quem és e a chegar onde chegaste? (COMPAIXÃO)

4.1 - Se ganhasses 50 milhões de euros após impostos, como é que o teu trabalho ou vida mudariam? (PLAYFULNESS)

4.2 - Qual gostarias que fosse o teu legado, depois de morrer? (PLAYFULNESS)

4.3 - O que adoraria experienciar ou fazer antes de morrer (PLAYFULLNESS)

When life was working better (M&A, R. III, 44)

Instruções:
Este exercício vai permitir-lhe olhar para trás e ver como as coisas eram diferentes quando sua vida estava a funcionar melhor. Consegue pensar num momento em que a sua vida estava a “trabalhar para si”, onde se sentia completo, comprometido e satisfeito com a vida? Mantendo esse “tempo de vida” em mente, responda às perguntas abaixo. Tente usar poucas palavras e recorra acima de tudo a palavras accionáveis e concretas.

O que fazia para promover a saúde e o bem-estar?

Como eram as suas relações e ligações sociais?

O que me motivava e envolvia no trabalho?

Que actividades de lazer me motivavam e envolviam?

Reflexão:
O que surgiu desta análise? Existem boas hipóteses de que tenha dito algo sobre fazer o que é importante para si, de forma a estar satisfeito com as suas relações e conexões sociais, de a aproveitar de várias maneiras, de ter uma sensação de rumo na vida. A vitalidade é uma característica principal de uma vida funcional. Vitalidade significa ter energia e sentir envolvimento e interesse nas actividades da vida. Viver uma vida activa não significa que tenha que ser livre de tristeza, dor ou estar livre de problemas. Significa abordar a dor e os problemas da vida com a mesma energia e envolvimento com que se aproxima da diversão.

Descobrir futuro ideal (SIY, 144)

Este é um exercício escrito. Terá a duração de 7 minutos, que é mais longo do que a maioria dos outros e tem apenas um "ponto de partida". Pode ser um exercício muito divertido e preenchedor.

O ponto de partida é o seguinte:
"Se tudo na minha vida, começando por hoje, for ao encontro ou exceder as minhas expectativas mais optimistas, como será a minha vida em 5 anos"?

Quando mais detalhada conseguir ser a sua imaginação, melhor este exercício irá funcionar. Nesse sentido, considere estas questões antes de começar a escrever. Neste futuro:
- quem é e o que está a fazer?
- como se sente?
- o que é que as pessoas dizem de si?

Passemos um minuto a contemplar este futuro antes de começarmos a escrever.
(Pausa de 1 minuto)

Começar a escrever.
(7 minutos)

Journaling pessoal (TMC, R. II)

1 - Quem sou? (autenticidade)

2 - Para onde vou? (clareza)

3 - Porque vou nesse sentido? (intenção)

4 - Como é que posso tornar-me melhor? (mestria)

5 - O que estou a resistir? (medo)

6 - Do que estou grato? (gratidão)

7 - Que coisa posso fazer para... (mudança)

Journals and Mindful Seeing (MT, 136)

Nota: é suposto ser feito em grupo e cada pessoa receber um objecto diferente para observar

Parte 1: Observação com journaling (reforço de aprendizagem de Mindful Seeing)

- comece lentamente por abrir o seu caderno, mantendo o silêncio
- divida a nova página em 3 secções
- segure o objecto que nas suas mãos (alvo de observação)
- comece por conhecer o objecto simplesmente olhando para ele mas sem pensar nele (30 segundos)
- use a primeira parte da página, com imagens ou figuras, para descrever as suas impressões imediatas do objecto
- olhe mais proximamente e examine as características do objecto, como a cor, a forma, a textura, as marcas, etc.
- volte a atenção para o objecto sempre que verificar que está distraído
- use a segunda parte da página, com palavras ou imagens, sobre as suas impressões do objecto agora que olhou de forma mais próxima

Parte 2: journaling sobre a observação

- coloque o objecto no saco (depois o facilitador dispõe todos os objectos numa mesa)
- chegue perto da mesa e examine todos os objectos sem lhes tocar, até reconhecer aquele que esteve previamente a observar
- agarre no objecto e leve-o de volta para o lugar
- use a terceira parte da página, com palavras ou figuras, para descrever a sua experiência ao observar o objecto entre os outros
- feche o caderno e coloque-o de parte
- retorne lentamente a sua atenção para a sala

Parte 3: trabalho de casa

- escolha um objecto que use todos os dias (ex. sapato, saco, ou outra coisa qualquer que possa segurar nas mãos)
- escreva (ou desenhe) sobre o que vê quando primeiro olha para o objecto (escreva na primeira pessoa e leve 1 a 2 minutos)
- tome mais um minuto para o observar de perto
- acrescente ou mude a sua primeira descrição (ou desenho), se necessário
- escreva sobre a sua experiência de olhar para este objecto. Viu algo de novo no mesmo? Quais pensamentos, se alguns, teve enquanto olhava para ele?

Descobrir valores e propósito mais elevado (SIY, 140)

Se esta a fazer isto sozinho em casa, faça primeiro um exercício de journaling durante uns minutos sobre um dos seguintes tópicos (ou ambos):
- os meus valores de base são...
- o que defendo/me "bato" por é...

Alternativamente, se tiver amigos ou família que possam trabalhar consigo, façam um exercício de escuta mindful num grupo de 2 ou 3. Façam turnos para falar. Quem fala começa por um monólogo, que pode ter a duração que quiserem e depois disso o grupo envolve-se numa conversa livre onde os ouvintes podem clarificar questões ou fazer pequenos comentários. A única regra durante a conversa é que o speaker tem prioridade, o que significa que quando estiver a falar ninguém pode interromper".

Possíveis tópicos para o monólogo:
- os meus valores de base são...
- o que defendo/me "bato" por é...

Depois de todos terem tido a oportunidade de falar, tenham uma meta-conversa para falar como é que a experiência foi para cada um.

Preparação para uma conversa difícil (SIY, 223)

Poderá fazer este exercício quer de forma escrita, quer e forma falada. Se fizer de forma falada poderá fazê-lo com um amigo.

Instruções

1 - pense numa situação difícil que tenha tido no passado, ou uma que pretende vir a ter no futuro próximo, ou uma que devia ter tido mas não teve

2 - seja de forma escrita ou falada em monólogo, descreva as "três conversas" do seu ponto de vista. As três conversas são:
- a conversa de conteúdos ("o que aconteceu?")
- a conversa de sentimentos ("que emoções estiveram envolvidas?")
- a conversa da identidade ("o que é que isto diz sobre mim?"). Esta quase sempre envolve uma destas três questões:
  . sou competente?
  . sou boa pessoa?
  . sou merecedor de ser amado?

3 - Agora finja que é a outra pessoa e descreva as mesmas três conversas do seu ponto de vista, o melhor que conseguir.

Se fez isto como um exercício falado com um amigo, discuta o que isso o fez sentir numa conversa livre.

Sofrimento e sofrimento excessivo (M&W, R. III - 46)

Instruções:

- identificar uma situação especifica que seja dolorosa para si. Tentar ser o mais especifico possivel.

- descrever o sofrimento original que é uma consequência natural deste problema

- descrever como se pode estar a gerar um sofrimento excessivo (ex. Ruminações, raiva, vergonha, etc...)

- considerar que ambos os sofrimentos somam 100 pontos e distribuir os mesmos pelos sofrimentos. Isto irá permitir-lhe ver de onde vem a maioria do sofrimento geral.

- no final criar um plano de aceitação, sobre o que não pode mudar e sobre o que pode mudar, e que irá fazer nesse sentido, e retorne a fazer o exercício passados 7 dias.

Journaling for self assessment (SIY, 98)

Parte 1
Antes de começar o processo, deixemo-nos primeiro tratar da mente.
Passe 2 minutos pensando sobre uma ou mais situações nas quais tenha respondido positivamente a um desafio e que o resultado tenha sido muito satisfatório. Em que se tenha sentido muito bem. Se se está a lembrar de mais do que uma situação, reflicta sobre padrões e ligações que possam estar presentes.
Agora fazendo uma pausa para relaxar mentalmente.
(Pausa de 30 segundos)

Journal
Pontos de partida (2 minutos para cada um):
- coisas que me dão prazer são...
- as minhas forças são...

Parte 2
Passemos 2 minutos pensando sobre uma ou mais situações nas quais tenha respondido negativamente a um desafio e que o resultado tenha sido muito insatisfatório. Em que se tenha sentido muito mal e onde desejava que algo tivesse corrido de forma diferente. Se se está a lembrar de mais do que uma situação, reflicta sobre padrões e ligações que possam estar presentes.
Agora fazendo uma pausa para relaxar mentalmente.
(Pausa de 30 segundos)

Journal
Pontos de partida (2 minutos para cada um):
- coisas que me chateiam são...
- as minhas fraquezas são...

Permita a si próprio alguns minutos para ler o que escreveu.

LISTAGEM DE REFERÊNCIAS

Sigla	Fonte	Tipo
7HPAE	7 hábitos das pessoas altamente eficazes - Stephen R. Covey	Livro
BMAO	Body and Mind are One - Thich Nhat Hanh	Curso
EDF	Em defesa da felicidade - Matthieu Ricard	Livro
ELB	The Emotional Life of Your Brain - Richard Davidson	Livro
F	Flow - Mihaly Csikszentmihalyi	Livro
HM	Hearth Math Institute	Curso
HS	Get some Headspace - Andy Puddicombe	Livro
ILP	Integral Life Practice - Ken Wilber	Livro
ILTEI	Inspiring Leadership Through Emotional Intelligence - Richard Boyatzis	Curso
JKZ	Jon Kabat Zinn @Google	Apresentação
M&A	Mindfulness & Acceptance Workbook for Depression - Kirk Strosahl	Livro
MAP	Mario Alonso Puig @AIP	Apresentação
MAW	Mindfulness at work - mindfulnet.org	Webinar
MI	Medicina Integrativa - Paulo de Tarso Lima	Livro
MM	Meditação Mindfulness - Upaya	Curso
MPE	Mindfulness in Plain English - Ven. Henepola Gunaratana	Livro
MR	Matthieu Ricard @Aula Magna	Apresentação
MT	Mindful teaching & teaching Mindfulness - Schoeberlein	Livro
MTh	The Mindful Therapist - Daniel Siegel	Livro
MTI	Measuring the Immeasurable - vários (artigo James Austin)	Livro
MW	The Mindful Workplace - Michael Chaskalson	Livro
PGF2011	Presencing Global Forum 2011	Apresentação
PGIPNB	Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology - Daniel Siegel	Livro
PM	Practicing Mindsight - Daniel Siegel	Curso
RL	Resonant Leadership - Richard Boyatzis	Livro
RY	Reinventing Yourself - Mario Alonso Puig	Livro
SIY	Search Inside Yourself - Chade Meng Tan	Livro
TBTCI	The Brain that Changes Itself - Norman Doidge	Livro
THG	The highest goal - Michael Ray	Livro

Sigla	Fonte	Tipo
TM	Teaching Mindfulness - Donald McCown	Livro
TMB	The Mindful Brain - Daniel Siegel	Livro
TMC	The Monthly Coach - Robin Sharma	Curso
TU	Theory U - Otto Scharmer	Livro
YBAW	Your Brain at Work - David Rock	Livro